વડોદરા—ધી લુહાણામિત્ર સ્ટીમ પ્રિં. પ્રેસમાં અંબાલાલ વિ. ઠક્કરે
પ્રકાશક માટે છાપ્યું. તા. ૩૦—૬—૧૯૩૦.

અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના

બાળઉછેરનો વિષય દેશની ઉન્નતિ માટે એટલો બધો અગત્યનો છે કે તેને માટે જનસમાજ તરફથી જેટલો પ્રયત્ન થાય તેટલો ઓછો જ ગણાય. પ્રાચીન આર્ય સંસ્કૃતિમાં બાળઉછેરની ખાસ વિદ્યા હતી અને પ્રાચીન ભારત પોતાના બાળકોની સંભાળ માટે દરેક કાળજી રાખતો હતો. આ વિષયમાં પ્રાચીન આર્યો એટલા બધા પારંગત થયેલા હતા કે તેમનું અનુકરણ બીજા દેશના લોકો પણ કરતા હતા. બાળઉછેરના વિષય સંબંધી જોઇએ તેટલી માહિતી આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં મળી આવે છે.

જે દેશમાં માતા અને પિતા થવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે પુરૂષને ૨૫ વર્ષ સુધી અને સ્ત્રીને ૧૬ વર્ષ સુધી આદર્શ બ્રહ્મચર્ય પાળવું પડતું અને ગુરુકુલમાં વાસ કરવો પડતો હતો તે દેશના સારાં બાળકો ઉત્પન્ન કરવાના અને બાળકોને સારી રીતે ઉછેરવાના જ્ઞાન માટે શંકા કેમ લાવી શકાય ?

· પાશ્ચાત્ય ડાકટરોએ હજુ આ જુની વિદ્યા સંબંધી શોધખોળ કરવાની તસ્દી લીધી નથી. આપણી પ્રાચીન બાળઉછેરની પદ્ધતિ કેટલી ઉન્નત અને વિજ્ઞાનના આધારે રચાયેલી હતી તેનું દિગ્દર્શન આપણા સોળ સંસ્કારો કરાવે

છે આપણા શાસ્ત્રોમા વર્ણવેલા ગર્ભાધાન સંસ્કાર, સીમંતો ન્નયન સંસ્કાર અને જાતકર્મ સંસ્કાર વિગેરે, આપણા બાળઉછેરની વિદ્યાના મહાન્ નમુનાઓ છે। પરંતુ અફસોસ! આ સંસ્કારોની આજકાલ કોને દરકાર છે? સ્વામી દયાનંદે આ વિષયમા શોધખોળ કરી ઉપયોગી ગ્રંથો લખી અને ભાષણો આપી પોતાનો દેહ પણ અર્પણ કર્યો મહાત્મા મુંશીરામ, આ વિષયમા પ્રયોગો કરી, શાસ્ત્રીય સિદ્ધાંત અનુસાર સંસ્કારિત થયેલા બાળકો ઉછેરવા ગુરુકુળો સ્થાપી આખરે સન્યાસી પણ થઇ ગયા સ્વામી દર્શનાનંદે આજ પવિત્ર કાર્ય માટે પોતાના આત્માનું બલિદાન આપ્યું પરંતુ આ અભાગી ભારતવર્ષ હજુ સુતેાજ છે

ઉપનિષદમા એક એવી મતલબની કથા છે કે એક માતા પોતાના સાત વર્ષની ઉમરના બાળકને કેળવણી આપવાની પ્રાર્થના કરવા પોતાના કુલગુરૂ પાસે ગઇ ગુરૂએ તે માતાને સવાલ કર્યો કે "હે માતા! તારા બાળકને વિદ્યાદાન આપવા અને તેની શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ કરવા તે તેની સાત વર્ષની ઉમરમા તે વિષયમાં કાંઇ પ્રયત્ન કર્યો છે કે નહિ?" માતાએ જવાબ આપ્યો "નહિ મહારાજ! મે તે વિષયમા કાંઇજ પ્રયત્ન કર્યો નથી" ત્યારે ગુરૂએ કહ્યું "હે પુત્રી! બાળકની ઉન્નતિ અને કેળવણી માટે તો તારે તેના ગર્ભાધાનથીજ કાળજી રાખવાની જરૂર હતી અને તે આ બાબતમા કાંઇજ યત્ન કરેલો નહિ હોવાથી હું તારા આવા અસંસ્કારી બાળકને શિષ્ય તરીકે સ્વીકારીશ નહિ આ વાત આપણને એ બતાવે છે કે આપણા દેશમા બાળઉછેરના વિષયમા ગર્ભાવસ્થાથીજ સંભાળ લેવામા

આવતી હતી. પ્રાચીન બાળઉછેરની પદ્ધતિ ઉપરનું આ પુસ્તક નથી. તે વિષય ઉપર લખવાની મારી યોગ્યતા પણ નથી. આ પુસ્તક લખવાનો મારો ઉદ્દેશ, વર્તમાન પરિસ્થિતિને અનુસરીને બાળકોને ઉછેરવા સંબંધી કાંઇક ઉપયોગી જ્ઞાન આપણી બ્હેનોને આપવાનો છે. બાળઉછેરના વિષય પર આ પુસ્તક પ્રમાણભૂત પણ કોઇએ માની લેવું નહિ. વૈદકના ધંધામાં કામ કરનાર મનુષ્યોને ઉપયોગી થાય તે ઉદ્દેશથી પણ આ પુસ્તક લખાયું નથી. સીધી-સાદી અને સરળ ભાષામાં, બાળઉછેરના વૈજ્ઞાનિક વિષયને, સાધારણ જ્ઞાન ધરાવતી બ્હેનો પણ સમજી શકે અને પોતાના જીવનમાં તેનો ઉપયોગ કરી શકે તેટલા મર્યાદિત ઉદ્દેશથીજ આ પુસ્તક લખાયું છે.

બૃહત્ ગુજરાતના લોકપ્રિય માસિક " ગુણસુંદરી "માં પ્રસિદ્ધ થયલા બાળઉછેરના વિષયના મારા લેખોને ગુજરાતી બ્હેનોના લાભ માટે, પુસ્તક આકારે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવાની, મારા મિત્ર જયકૃષ્ણ વર્માની તીવ્ર ઇચ્છાને માન આપી, તે લેખોમાં યોગ્ય સુધારો વધારો કરી, બાળઉછેર વિષયનું આ નાનું પુસ્તક ગુજરાતી વાંચતી બ્હેનોના ઉપયોગ માટે રજુ કરૂં છું.

સુરત,
તા. ૨-૪-૧૯૩૦

અમૃતલાલ હ. પટેલ

પ્રકરણ ૧લું

માતૃત્વ-પિતૃત્વ, બાળક

માતા બનવું તે કેટલું ગંભીર કાર્ય છે તેની ખબર આપણી બાર વર્ષની ઉમરે બાળક પેદા કરનારી માતાને ક્યાથી હોય ? માતૃત્વ તે કેટલો ગંભીર વિષય છે ? માતૃત્વની પાછળ કવિઓ અને ધર્મશાસ્ત્રકારો તો ગાંડા બની ગયા છે ! વેદશાસ્ત્રો તો **માતૃ દેવો ભવ, પિતૃ દેવો ભવ, આચાર્ય દેવો ભવ,** એમ પોકારી પોકારી, માતાને પ્રધાના કરતા અગ્રસ્થાન આપે છે. સેંકડો શૂરા સેનાધિપતિઓને નમાવનાર મહાન્ નેપોલીયન માતાને સહસ્ત્ર વાર પ્રણામ કરતો હતો ! સંસારથી વિરકત થયેલો યોગી પણ ઇશ્વર ઉપર આફરીન થઇ તેને માતા કહીને સંબોધે છે !

બાળક તે શું છે ?

પ્રેમ જગતમાં મહાન્ અને અદ્ભુત વસ્તુઓ પેદા કરવાવાળી શકિત છે ! જગત્ જે ઇશ્વરની કૃતિ છે તે પ્રભુના પ્રેમનું જ પરિણામ છે ! મહર્ષિ વ્યાસનું ગીતાનું કવન તે તેમના ઇશ્વર પ્રત્યેના પવિત્ર પ્રેમનો ઉભરો છે. કાલીદાસ અને શેકસ્પીયરની કૃતિઓ તે તેમના કવિતાદેવી

પ્રત્યેના અનુપમ પ્રેમનું જ પરિણામ છે ! સુએઝની નહેર તે મહાન ફ્રેન્ચ શિલ્પકાર લેસપ્સના શિલ્પવિદ્યા તરફના અત્યંત પ્રેમનું પરિણામ છે, નહિ કે તેની ધન પ્રત્યેની લોલુપતાનું ! પરંતુ આ જગતમાં મોટામા મોટી અદ્‌ભુત વસ્તુ ઉત્પન્ન કરવાવાળી શકિત તો સ્ત્રી અને પુરૂષ વચ્ચેનો પવિત્ર પ્રેમ છે ! અને આ પ્રેમનું પરિણામ તે " બાળક " છે ! આટલા માટે એમ કહેવાય છે કે માતા તે સૌથી મહાન્ શિલ્પકાર છે, અને માતા પિતાના પ્રેમના પરિણામ રૂપે પેદા થયેલું બાળક તે ,જગતની અદ્‌ભુતમાં અદ્‌ભુત વસ્તુ છે. 'બાળકરૂપી, ઇશ્વરની દયાની પ્રસાદીનું', પતિ પત્નીના પવિત્ર પ્રેમના પરિણામનુ યોગ્ય રીતે જતન કરવું તે દરેક શહેરીની પહેલી ફરજ છે.

પિતૃત્વ શું છે ?

જગતમાં પુરૂષની મોટામાં મોટી મગરૂબી તો પિતૃત્વ જ છે. જે પુરૂષ યુવાવસ્થામાં તોફાન, સ્વાર્થ અને એશઆરામમાં જીવન ગાળતો હોય છે તે પિતા બનતાં શાંત, નિસ્વાર્થ અને સાદો બની જાય છે. ટૂંકમા તે ' બાળક ' મટીને ' પિતા ' થાય છે અને પોતાની વ્હાલી પત્ની તરફના પવિત્ર પ્રેમના પરિણામ રૂપી બાળકનું દરેક રીતે જતન કરવા માટે તેનામાં કુદરતી પ્રેરણા થાય છે. પિતા બનનારા પુરૂષની પિતા તરીકેની ફરજ બાળકના ગર્ભાધાન સંસ્કારથી શરૂ થાય છે અને તે ફરજ પિતા મૃત્યુ પર્યંત ખુશીથી બજાવે છે. યુવાન પિતાને પોતાના નાના બાળક પ્રત્યે જેવો પ્રેમ હોય છે તેવોજ પ્રેમ ૯૦ વર્ષના ડોસાને પોતાના ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ પુત્ર માટે પણ હોય છે !

બાળક શું કહે છે ?

" હું ઈશ્વરનો પયગંબર છું, ખુદાની ખુદાઈ છું, જગત મારાથી જ ચાલે છે. મારું કાર્ય જગતને વધારે સુખી બનાવવાનું છે. હું છવવા, હસવા, રમવા, ચાહવા અને કાર્ય કરવા ઇચ્છું છું. મારે ચોખ્ખું દુધ, સ્વચ્છ હવા અને પુરતાં કપડાં જોઈશે.-મારે માતા અને પિતા ઉપરાંત, સગાંની, સ્નેહીઓની, પ્રજાની અને રાજાની પણ સંભાળ અને સહાનુભૂતિ જોઈશે. હું જગતની આશા છું. ભવિષ્યનો શહેરી છું. મને સુખ આપશો તો તમારી આશા ફળીભૂત થશે. જગત સુખી બનશે ! અસ્તુ ! ! "

પ્રકરણ રજું

પ્રસુતિ અગાઉ માતા અને ગર્ભની સંભાળ

ગર્ભાવસ્થામાં, જન્મ સમયે અને જન્મ પછી બાળક અને તેની માતાને મુખ્ય આઠ જરૂરીઆતો છે. આ જરૂરીઆતો સાદી, સીધી અને બીનખર્ચાળ છે. આઠ વસ્તુઓ બાળક માટે તૈયાર રાખો તો તે બીજું કશું નહિ માગે. બાળક જો ગર્ભાવસ્થામાં બોલી શકતું હોત તો આ આઠજ વસ્તુઓની માંગણી કરત ! જો બાળકને સુખી અને તંદુરસ્ત રાખવું હોય તો આઠમાંથી એક પણ ઓછી વસ્તુ નહિ ચાલે. આ આઠ જરૂરીઆતો નીચે મુજબ છેઃ—

(૧) વ્યવસ્થિત ગૃહ.
(૨) યોગ્ય ખાનપાન.
(૩) ચોખ્ખી હવા.

(૪) પુરતી નિદ્રા-અને આરામ.
(૫) યેાગ્ય કપડાં અને સ્વચ્છ ગૃહ.
(૬) ગરમ જળથી નિયમિત સ્નાન.
(૭) અવર નવર ડાક્ટરી તપાસ અને દેખરેખ.
(૮) માતાપિતાનેા પ્રેમ.

હવે આપણે બાળઉછેરના પહેલા વિભાગ ઉપર વિચાર કરશું. " બાળકના જન્મ અગાઉની સંભાળ " એ વિભાગમાં " માતાની સંભાળ " એ વિષય મુખ્ય છે.

સ્ત્રીને ગર્ભ રહે તેની ખબર પડે કે તરત જ તેની વૈદકશાસ્ત્ર અનુસાર સંભાળ લેવી અગત્યની છે. ગર્ભાવસ્થામાં, પ્રસુતિ વખતે અને અને પ્રસુતિ પછી લેવાતી સંભાળ ઉપર જ માતાની તથા બાળકની તંદુરસ્તીનેા આધાર છે. જાણ્યે અજાણ્યે આ વિષયમાં પતિ, સાસુ, અને સસરાની બેદરકારીથી હજારેા અબળાઓ અને નિર્દોષ બાળકેા અકાલ મૃત્યુની વેદી પર હેામાય છે. અત્રે યાદ રાખવું જરૂરી છે ગર્ભવતી સ્ત્રીની યેાગ્ય સંભાળ લેવામાં જે ખર્ચ થાય છે તે ખર્ચ સંભાળ નહિ લેવાયલી ગર્ભવતી સ્ત્રી જ્યારે માંદી પડે છે ત્યારે તેની દવા વિગેરે કરવામાં જે ખર્ચ થાય છે તેના કરતાં ઘણેા એાછેા હાય છે.

ગર્ભ રહ્યેા છે કે કેમ તે કેવી રીતે જાણવું ?

સ્ત્રીને ગર્ભ ચેાકકસ રહ્યેા છે કે નહિ તે જાણવું બહુ જરૂરી છે. કારણ કે તે ઉપરથી પ્રસુતિ માટે દરેક પગલાં વખતસર લઇ શકાય છે. નીચે વર્ણવેલી કેટલીક નિશાનીઓથી ગર્ભ રહ્યેા છે કે નહિ તે જાણી શકાશેઃ

(૧) ઋતુસ્રાવનું બંધ થવું.

માસિક ઋતુ નિયમિત આવતો હોય અને જો લાગલાગટ બે માસ સુધી ન આવે તો સાધારણ રીતે માની શકાય કે ગર્ભ રહ્યો છે.

(૨) સ્તનનું વધવું અને કઠણ થવું.

ગર્ભ રહે છે ત્યારે સ્તનના કદમાં વધારો થાય છે, છાતી ભારે લાગે છે અને સ્તનના ઉપર જરાક વાગવાથી પણ દુઃખાવો થાય છે, નસો તરી આવે છે અને કોઇ કોઇ સમયે સ્તનમાં અતિશય લોહીની આવજાવને લીધે, હૃદયમાં જેવા ધબકારા થાય છે તેવા સ્તનમાં ધબકારા થાય છે. લગભગ સાતમે આઠમે મહિને સ્તનનું મુખ વધુ શ્યામ થાય છે અને સ્યામતાનો ઘેરાવો પણ મોટો થાય છે.

(૩) પેશાબ કરવાની હાજતમાં વધારો થવો.

ગર્ભ રહ્યા પછી બે ત્રણ માસ સુધી ઘડી ઘડી પેશાબ કરવાની જરૂરત પડે છે.

(૪) સવારમાં ઉલટી થવી અને મોઢામાં મોળ છુટવી.

કેટલીક ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને સવારમાં ઉઠે કે તરત મોઢામાં મોળ છૂટે છે અને ઉલટી થાય છે. આ ચિન્હો સાધારણ રીતે ત્રણ માસ પછી બંધ થઇ જાય છે.

ઉપરની નિશાનીઓથી સાધારણ રીતે એમ માની શકાય કે સ્ત્રી ગર્ભવતી થઇ છે. પરંતુ આમાંની બધી અથવા થોડી નિશાનીઓ, ગર્ભાશય અને રજ ઉત્પન્ન કરવાવાળી પેશીઓમાં (ovary) ઉત્પન્ન થતી ગાંઠો અથવા બીજા તેવાજ રોગોમાં પણ માલૂમ પડે છે. પરંતુ સ્ત્રી જો સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત હોય તો ઉપર વર્ણવેલી નિશાનીઓથી, રોગથી ઉત્પન્ન થયેલી ગાંઠો કરતાં, ગર્ભ રહેલો છે તેમ માનવાને જરાપણ વાંધો ન હોઇ શકે.

પરંતુ ગર્ભ રહ્યો છે કે નહિ તેની ચોક્કસ નિશાનીઓ તે. ગર્ભ રહ્યા પછી અઢારથી ઓગણીસમે અઠવાડીયે દેખાય છે અને તે નીચે મુજબ છેઃ

(૧) બાળકનું ગર્ભાશયમાં ફરવું.

(૨) બાળકના હૃદયના અવાજનુ સંભળાવું.

બાળકના હૃદયનો અવાજ ડાક્ટરો સ્વરવાહક યંત્ર (Stethoscope) થી સાંભળી શકે છે અને ગર્ભાશયમાં બાળકનું હરવું ફરવું સ્ત્રી પોતે પણ પારખી શકે છે. ગર્ભ રહ્યો છે તેની ખાત્રી થાય પછી થોડાજ સમયમાં સ્ત્રીએ ડાક્ટરને શરીર જરૂર બતાવવું. આમ કરવાથી નીચે જણાવેલા ફાયદા થાય છેઃ

(૧) શરૂ થતો કોઇ પણ રોગ પારખી શકાય અને તેનો ઇલાજ સવેળા થાય.

(૨) પ્રસુતિ નિયમિત અને કોઇ પણ જાતના જોખમ વગર થશે કે કેમ તેની આગાહી કરી શકાય.

કેટલીક સ્ત્રીઓનું ગર્ભાશય રહેવાનું હાડપિંજર (pelvis) એટલું બધું સાંકડું હોય છે કે પુરા દીવસના બાળકનું માથું તેમાંથી બહાર નિકળીજ શકે નહિ અને જો આવા સંયોગોમાં ગર્ભ મોટો થતો જાય તો આખરે પેટ ચીરીને બાળકને બહાર કાઢવું પડે છે. પ્રસૂતિગૃહોમાં દાખલ કરવાની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના રહેવાના હાડપીંજરનું માપ ડાક્ટરો અગાઉથીજ લઇ લે છે અને ગર્ભ બરાબર વગર શસ્ત્રક્રિયાએ બહાર નિકળી શકશે કે નહિ તેની ખાત્રી-અગાઉથી કરી લે છે.

નીચે જણાવેલાં કોઇ પણ ચિન્હો જો ગર્ભવતી સ્ત્રીને જણાય તો તો તરતજ ડાક્ટરી સલાહ લેવીઃ

બાળકોનું મરણપ્રમાણ ઓછું થઇ શકે. આપણા દેશમાં મુએલાં જન્મેલાં, અને જન્મ પછી તરત મરણ પામતા બાળકોની સંખ્યા ઘણીજ છે અને આનું મુખ્ય કારણ આપણી માતાઓ અને બાળકો પ્રત્યેની બેદરકારી છે.

કસુવાવડ

કેટલીક અશકત સ્ત્રીઓને કસુવાવડ થવાનો બહુ ભય હોય છે અને તેમને માટે નીચેની સામાન્ય સૂચનાઓ ઉપયોગી છે:

પુરા નવ માસ અગાઉ જો નીચેની કોઈપણ નિશાનીઓ જણાય તો સમજવું કે ગર્ભ કદાચ અધુરે દીવસે બહાર આવશે:

લોહી-વા થવો.

લોહીમિશ્રિત પાણીનું વહેવું.

પેટ અને પેડુમાં દુઃખાવો થવો અથવા ગોટલા ચઢવા.

ગર્ભાશયમાં, પ્રસૂતિ વખતે થાય છે તેવો દુખાવો થવો.

ઉપરની નિશાનીઓ જણાય કે તરતજ ગર્ભવતી સ્ત્રીએ આરામ લેવો અને ડાકટરને બોલાવવો. ઉપર વર્ણવેલાં ચિન્હો જો બહુજ થોડા પ્રમાણમાં જણાય તો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ બહુ શ્રમ ન કરવો, સખત આંચકા લાગે તેવું કામ ન કરવું અને વાહનમાં બેસવું નહિ. ગર્ભ રહ્યા પછીના પહેલા ત્રણ માસ અને છેલ્લા ત્રણ માસમાં સ્ત્રીએ બળદ-ગાડીમાં અથવા ખરાબ ખાડાવાળા રસ્તામાં મુસાફરી ન કરવી. કારણ કે એવી મુસાફરીથી ગર્ભપાત થઇ જવાનો ભય રહે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ભારે વજનદાર કોઇ ચીજ ઉપાડવી નહિ અને હંમેશ સખત કામ કરવાની ટેવ હોય

છતાં તેવું કામ કરવું નહિ. અધુરે જવાનો ભય હોય ત્યાં ગરમ વસ્તુ ખાવી તદ્દન બંધ કરવી. વધુ પ્રમાણમાં પોપૈયા જેવાં ગરમ ફળ, રાઇ, હિંગ, મરચાં અને ગોળ ખાવાં નહિ અને ખોરાક સાત્વિક અને સાદો લેવો. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જરૂરી છે, બ્રહ્મચર્ય નહિ પાળવાની અનિશ્ચ બેદરકારીથી ગર્ભપાત થવાનો અને ગર્ભાશયને રોગ લાગુ પડવાનો ભય રહે છે. શરૂઆતથીજ બ્રહ્મચર્ય પાળવું તે આદર્શ નિયમ છે, પરંતુ પાંચમા માસ પછી તો તે તદ્દન જરૂરી છે અને સાતમા માસ પછી બ્રહ્મચર્યનો અભાવ તો જોખમકર્તા છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ કેવું જીવન ગાળવું ?

સાદું નિયમિત અને એક તંદુરસ્ત સ્ત્રી જેવું જીવન ગાળી શકે છે તેવું જીવન ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ગાળવું જોઇએ. નિયમિત જીવનથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના ગુરદા (મુત્ર પેદા કરનારી પેશીઓ), આંતરડાં અને ત્વચા પોતાનું કામ નિયમિત કરે છે, અને પોતાના શરીરની અંદર પેદા થતું તથા ગર્ભના અંદરના બાળકના શરીરમાં પેદા થતું, ઝેર અને નુકશાનકારક પદાર્થો, પરસેવો, પેશાબ અને મળ દ્વારા કાઢી નાંખે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ઘરનું સાધારણ કામ કરવું અને આળસુ બની પડયા ન રહેવું.

ગર્ભવતી સ્ત્રીનો ખોરાક

ખોરાક નિયમિત, પુષ્ટિકારક પણ પચી શકે તેવો લેવો. જે ખોરાક માતાને પોષણ આપે છે તે બાળકને તંદુરસ્ત બનાવે છે. પેટમાં બાળક છે માટે " બે માણસનો " ખોરાક ખાવો જરૂરી છે. તે વાત બરાબર છે, પરંતુ તેનો અર્થ

એમ તો નથીજ થતો કે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ અપચો થઈ જાય તેટલું ખાવું. મનુષ્યનો મહાન ગુરૂ તો કુદરત છે અને ગમે તેવી શારીરિક અવસ્થાવાળા પુરૂષ અને સ્ત્રીને કેટલો ખોરાક જરૂરી છે તેનું ભાન મનુષ્યને કુદરત પોતેજ કરાવે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રી માટે, દૃધ, દાળ, ભાત, ઘઉં, તાજું શાક અને તાજાં ફળ એ ઉત્તમ ખોરાક છે. આ ઉપરાંત ભારે ખોરાક સ્વાદ દાખલ થોડો લેવાય તો વાંધો નથી. પરંતુ હલકો ખોરાક બીલકુલ લીધા શિવાય, પાક, બાસુદી કે મલાઇ વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી જરૂર નુકશાન થાય છે. ખોરાક બહુ કાળજીથી ચાવીને અને આસ્તે આસ્તે ખાવો. ખોરાક સારી રીતે ચાવવાથી તેને પચાવવાની અડધી મહેનત હોજરીને ઓછી થઇ જાય છે. દિવસમાં ત્રણ વખત જમવું પૂરતુ છે પરંતુ જો ઉલટી થતી હોય અથવા મોળ છુટતી હોય તો થોડો થોડો ખોરાક દિવસમાં પાંચ કે ૭ વખત લેવાથી તકલીફ નથી પડતી અને ઉલટી બંધ થાય છે. કબજીયાત થાય તેવા પદાર્થ જેવા કે બાજરી, કઠોળ વિગેરે ખાવા નહિ દરરોજ સવારશેરથી અઢીશેર સુધી દુધ પીવાય તો વધુ સારૂ અને જો આટલું દુધ ન લઇ શકાય તો બની શકે તેટલું તો દુધ લેવુંજ. દિવસમાં છથી આઠ પ્યાલા પાણી જરૂર પીવું જોઇએ. પ્રવાહી પદાર્થ વધુ લેવાથી પેશાબ વધુ આવે છે અને તેથી શરીરની અંદરનું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે. ચા અને કોફી જેમ બને તેમ ઓછાં લેવા વધુમાં વધુ એક પ્યાલોજ ચા લેવી જોઇએ. અને તે પણ બહુ કડક અને કથાઇ રંગના ઉકાળા જેવી નહિ. માદક પીણું અને પદાર્થો ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઝેર સમાન છે. કેક, બીસ્કીટ અને વધુ ઘીવાળા પદાર્થો દાંત અને જઠર બન્નેને

નુકશાનકર્તા છે. બહુ તેલ અને, મસાલાવાળો ખોરાક તંદુરસ્ત માણસને પણ નુકશાનકર્તા છે તો ગર્ભવતી સ્ત્રીને કેમ ન હોય ?

કબજીયાત દૂર કરવી

ગર્ભવતી સ્ત્રીને સધારણ રીતે કબજીયાત રહે છે, કારણ કે પેટની અંદરનાં આંતરડાંને જે સ્થિતિ પહેલાં રહેલી હતી તે ગર્ભના વધવાથી રહેતી નથી અને પ્રમાણમાં બહુ થોડી જગ્યામાં તેમને દબાઈને રહેવું પડે છે. કબજીયાત માટે બંધકોશ રહે તેવો ખોરાક ખાવો નહિ. બાજરી અને કોળ વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવાં નહિ. રોટલી બનાવવા માટે આટામાં દીવેલનું મોણ નાંખવું. ઇચ્છા હોય કે ન હોય છતાં દરરોજ નિયમિત ઝાડે જવું. આમ કરવાથી આંતરડાં તમારી ઇચ્છાને તાબે થશે. આંતરડાંને જેવી ટેવ પાડશો તે મુજબ કાર્ય કરશે. આટો ચાળ્યા વગરનો અને જાડો વાપરવો. લીલું શાક પુષ્કળ ખાવું અને અંજીર, કાળી દ્રાક્ષ, વિગેરે રેચક ફળો ખાવાં. વૈદ્ય અથવા ડોકટરની સલાહ વગર રેચ લેવો નહિ અથવા ઝાડો લાવવા માટે બીજા કૃત્રિમ ઉપાયો યોજવા નહિ. અને કોઈપણ સંયોગોમાં નેપાળા જેવી જુલાબની સખ્ત દવા લેવી નહિ. કારણ કે તેથી ગર્ભપાત થવાનો ડર રહે છે.

સ્નાન

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ દરરોજ ઋતુ અનુસાર ગરમ અથવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. સ્નાન કરવાથી ચામડી સ્વચ્છ રહે છે, અને પરસેવો વળે છે, જેથી કરીને શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થતા ઝેરનો નિકાલ થઇ શકે છે. એકદમ ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું અને ગરમ પાણીએ સ્નાન કર્યા

પછી તરતજ ઠંડા પાણીથી પાછું સ્નાન ન કરવું; તેમ કરવાથી શરદી થવાનો ભય રહે છે. ખુલ્લી હવામાં કે ઉઘાડી જગ્યામાં સ્નાન કદી કરવું નહિ. ગર્ભવતી સ્ત્રીનું તંદુરસ્તીનું ત્રાજુવું બહુ નાજુક હોય છે અને નાની સરખી બેદરકારી બહુ ગંભીર રોગને લાવી શકે છે. ન્હાવાનો અર્થ એ નથી કે "ગંગામાં ન્હાયા ગોમતીમાં ન્હાયા" એ શબ્દો બોલી શરીર પર થોડું પાણી ઢોળી દેવું. શરીરના અવયવ ચોળીને સાફ કરવા. તેથી લોહીનું હરવું ફરવું વધે છે અને તંદુરસ્તી આવે છે. શરીરનું એક એક અવયવ તદ્દન સાફ રાખવું અને જે અંગોમાં મેલ ભરાઈ રહે છે અને પરસેવો બહુ ઉત્પન્ન થાય છે તેમને કાળજીથી સાફ કરવા.

કસરત અને શુદ્ધ હવા

સાધારણ, પણ નિયમિત, કસરત કરવાથી ગર્ભવતી સ્ત્રી પોતાની તથા ગર્ભના અંદરના બાળકની તંદુરસ્તી કાયમ રાખી શકે છે. કસરતથી ભૂખ લાગે છે, ખાધેલું પચે છે, આંતરડાં, ચામડી, ગુરદા અને ફેફસાં પોતાનું કાર્ય નિયમિત કરી શકે છે, ઉંઘ સારી આવે છે અને મગજ શાંત રહે છે. ચાલવું અને ઘરનું સાધારણ કામ કરવું તે સૌથી શ્રેષ્ઠ કસરત છે. કુદકા મારવા, દોડવું અથવા ખાડાવાળા અને ઉંચા નીચા રસ્તા પર ફરવું તે નુકશાનકારક છે. થાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત કરવી અને તેથી વધુ કસરત કરવી નહિ. ગર્ભ રહ્યા પછીના પહેલા બે માસ બહુ કસરત કદાપિ ન કરવી. અને કોઇ પણ સંયોગોમાં કુદકો તો મારવો જ નહિ. તેમ કરવાથી ગર્ભપાત થઇ જાય છે અથવા ગર્ભાશય પો-

તાની જગ્યાએથી ખસીને આડું અવળું થઇ જાય છે, જેથી કમરમાં દુઃખાવો અને પગે સોજા ચડે છે.

ઘરમાં હવા પુષ્કળ આવવા દેવી. પરંતુ પવનના સપાટા અને વરસાદના ઝપાટાથી બચવું. ઘરના કરતા બહારની હવા હંમેશાં વધારે ચોખ્ખી હોય છે તેનો ખ્યાલ રાખવો અને તેટલા માટે દરરોજ બહારની હવા ખાવી ઈષ્ટ છે. બચ્ચાંઓની સંભાળ અને ઘરના કામને લીધે જો ગર્ભવતી સ્ત્રી બહાર ન જઇ શકે તો ઘરનાં બારી બારણાં બધાંજ ઉઘાડાં રાખીને ઘરમાં બેસવું અને અગાશીની હવાનો બને તેટલો લાભ લેવો. ધૂમાડાવાળી જગ્યામાં બહુ બેસવું નહિ. બની શકે તો કોલસાથી રાંધવું. જે ખંડમાં વધુ માણસો રાત્રે સુતાં હોય ત્યાં સુવું નહિ. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે ચોખ્ખી હવા લોહીને શુદ્ધ રાખે છે અને ગર્ભાશયની અંદર જતું માતાનું લોહીજ બાળકનું પોષણ કરે છે અને લોહી જેટલું સ્વચ્છ રહે તેટલું બાળક વધારે તંદુરસ્ત અવતરશે. સાધારણ અશુદ્ધ હવા પણ ગર્ભના બાળકને કમજોર બનાવે છે. ઝેરી હવાથી માતા કદાચ બચી જાય પણ તેનાથી બાળક ઘણી વખત મરી જાય છે.

ઉંઘ અને આરામ

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ઓછામાં ઓછા આઠ કલાક ઉંઘવું જોઇએ. તે ઉપરાંત જ્યારે ઘરનું કામ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આરામ લેવો જરૂરી છે. જમ્યા પછી દોઢ બે કલાક આરામ લેવો તે ગર્ભવતી સ્ત્રીને માટે ક્ષમ્ય છે અને આ વાત ઘરના વડીલોએ અને સાસુએ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે ! "જમ્યા પછી એંઠમી મારફ પડી રહે છે" એ વાણુખાણનો ઉપયોગ

સાસુઓએ ગર્ભવતી વહુઓ માટે થેાડા સમયને માટે છોડી દેવેા જરૂરી છે. બહુ ઉજાગરેા કરવાથી બદ્ધકોષ્ટ થાય છે, મગજ ખરાબ થાય છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે. આટલા માટે મેાડી રાત સુધી પાનાં કે મેાગલબાજી રમવાં તે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે યેાગ્ય નથી.

દાંત અને મેાઢાની સંભાળ

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ પેાતાના દાંત અતિશય કાળજીથી સાફ રાખવા જરૂરી છે. સડેલા અને હાલતા દાંત કાઢી નાંખવા જોઇએ. દાંતને હંમેશા કેાલસાના તદ્દન બારીક ચાળેલા ભૂકાથી અથવા સારા દંતમંજનથી સાફ રાખવા જોઇએ. જમ્યા પછી ગેાઢું બહુ કાળજીથી સાફ કરવું. દિવસમાં બે ત્રણ વખત અને રાત્રે સુતી વખતે મીઠાના અથવા સેાડાખારના પાણીના કેાગળા કરવા જેથી કરીને મેાઢાની અંદરનેા ચિકણેા પદાર્થ અને સડેલું અન્ન બહાર નિકળી જાય. સારા દાંત વાળી સ્ત્રીનાં બાળકેા તંદુરસ્ત રહે છે. જો ગર્ભવતી સ્ત્રીને દાંત અથવા પીઢીઆમાંથી લેાહી અથવા પરૂ વહેતુ હેાય તેણે ડાકટરી સલાહ તરત લેવી.

સ્તનની સંભાળ

ગર્ભવતી સ્ત્રી જો શરૂઆતથીજ સ્તનની સંભાળ રાખે તેા તે પેાતાના બાળકને વગર તકલીફે અને સારી રીતે ધવરાવી શકે છે. સ્નાન સમયે સ્તનને ગરમ પાણી અને સાબુથી ધેાઇ ચેાખ્ખા ટુવાલથી લુંછી નાંખવાં. સ્તનનાં મુખ ઉપર ચીરા પડે અથવા સેાજો ચડે અથવા દુઃખાવેા થાય તેા તરત ડાંકટરી મદદ લેવી. વિશેષમાં પ્રસુતિ અગાઉના બે

માસ સ્તનની ખાસ કાળજી રાખવી જરૂરી છે અને તે બાબત ડાકટરી સલાહ લેવી

ગર્ભવતી સ્ત્રીનાં કપડાં

કપડાં સાધારણ જાડાં, ઢીલાં અને નરમ હોવાં જોઇએ. જાડા કપડાંથી પરસેવા વળે છે અને તેથી શરીરનું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે. બહુ બંધબેસતાં કપડાં પહેરવાં નહિ અને પેટ અને છાતી દબાય તેટલાં ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ કસ અને નાડીઓ બહુ કસીને બાંધવી નહિ. પેટ ઉપર દબાણ થવાથી આંતરડાં સારી રીતે હાલી ચાલી શકતાં નથી અને તેથી બંધકોશ રહે છે. કપડાં ઋતુ અનુસાર પહેરવાં અને દરરોજ બદલવાં. પેટ ઉપર પ્હોળો કપડાનો કટકો બાંધવાથી ગર્ભવતી સ્ત્રીને આરામ મળે છે. કપડાં સાદાં પ્હેરવાં તેનો અર્થ એ નથી થતો કે સાધુડીઓ દેખાય તેવાં જ કપડાં સ્ત્રીઓએ પ્હેરવાં. સુંદર કપડાં પણ સાદાં અને તંદુરસ્તી જાળવે તેવાં હોઇ શકે છે. પરંતુ તંદુરસ્તીને ભોગે સુંદર લાગે તેવાં કપડાંનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. જોડા બહુ ઉંચી એડીના ન પહેરવા. પગમાં સજડ આવી રહે તેવા સાંકડા જોડા પણ ન પહેરવા. પગમાં રમતા રહે તેવા અને પગનાં આંગળાં દબાઈ ન જાય તેવા જોડા પહેરવા જોઇએ. ઉંચી એડીનાં બુટ તો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ અભરાઇમાં જ મુકી દેવાં જોઇએ,

ગર્ભવતી સ્ત્રીને થઇ આવતાં સાધારણ દરદો અને તેના ઘરગતુ ઇલાજો

ઉલટી અથવા મોળ છુટવીઃ—દાતણ કરીને તરત જ શેકેલી રોટલી (ખાખરો) અને દુધ થોડું ખાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે અને મોળ નથી છુટતી. જો સખત ઉલટી

થતી હોય તો પથારીમાં અડધો પોણો કલાક પડી રહેવું અને પછી આસ્તેથી ઉઠી દાતણ પાણી કરીને નાસ્તો કરવો. ઠંડો સોડા પીવાથી પણ ઉલટી બંધ થાય છે. આમ કરવા છતાં ઉલટી બંધ ન થાય તો ડાક્ટરી સલાહ લેવી.

પગની નસોનું ફુલી જવું:—ગર્ભવતી સ્ત્રીની પગની પીંડીની નસો ઘણી વખત ફુલીને દુઃખે છે. આમ થાય ત્યારે સુઇ જવું અને જરૂર પડે તો પગે પાટા બાંધવા. આમ કરવા છતાં આરામ ન થાય તો ડાક્ટરી સલાહ લેવી.

પગ અને ઘુંટીએ સોજા ચડવાઃ—આમ થાય ત્યારે આરામ લેવો અને મોટા તકીયા પર પગ ઉંચા રાખવા. આમ કરવાથી સોજા ઘણીખરી વખત ઉતરી જશે.

હાથ પગે ગોટલા અને ખાલી ચડવીઃ—જરા શેક કરવાથી આ તકલીફ દૂર થાય છે. ખાલી ચડેલા અવયવને હાથથી ચાંપવા અને ગરમ પાણીથી ઝારવા.

લોહીવા અથવા બીજા કોઇ પ્રવાહીનું વહેવું:—આને રોકવા આરામ લેવો. અંગ તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું અને સોડાના પાણીથી ધોવું. સાબુના પાણીથી બળતરા બળે છે માટે તેનો ઉપયોગ ન કરવો. આ રોગો માટે તરતજ ડાક્ટરની સલાહ લેવી વધુ ઇષ્ટ છે.

છેવટની કેટલીક સૂચનાઓ

બાળકના જન્મ અગાઉ ગર્ભવતી સ્ત્રીની પુરતી સંભાળ લેવી. તેનો અર્થ "લાડ લડાવવાં" એ નથી થતો. માતાએ બાળકને તંદુરસ્ત રાખવાનો અને તેમની જીંદગી આ કટોકટીના પ્રસંગે બચાવવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ હોવો જોઇએ.

જે વસ્તુ ગર્ભવતી સ્ત્રીને સુખી, આનંદી અને તંદુરસ્ત રાખે છે તેજ વસ્તુ બાળકને પણ તેવુંજ રાખે છે.

જે બાળક પુરે દીવસે અવતરે તેજ સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોઇ શકે. સાસુ, પતિ, કે કુટુંબની બેદરકારીથી અને ગર્ભવતી સ્ત્રીની કનડગતથી પ્રસુતિ સમય ઘણી વખત જલદી આવે છે અથવા અધુરે જાય છે.

દરેક પતિએ, પિતા થતાં અગાઉ અને દરેક પત્નીએ માતા થતાં અગાઉ પોતાની જોખમદારીનો પુરેપુરો ખ્યાલ કરવો જરૂરી છે. બીજા બધા ધર્મો કરતાં પિતૃધર્મ અને માતૃધર્મ વધારે ગહન છે. આ ધર્મ મનુષ્યને સ્વાર્થત્યાગ અને આત્માર્પણનો પાઠ શીખવે છે. પુરૂષ પિતા ન થાય ત્યાં સુધી બાળક જેવોજ છે અને સ્ત્રી માતા ન થાય ત્યાં સુધી બાળકી જેવી છે. માતા બનવાનું અહોભાગ્ય પામેલી સ્ત્રીના મુખ ઉપરનાં દિવ્ય પ્રકાશ, ગાંભીર્ય અને માયાળુપણું વંધ્ય સ્ત્રીમાં ભાગ્યેજ દેખાય છે. માતૃત્વ પાછળ કવિઓ અને જગતના મહાન પુરૂષો ગાંડા બન્યા છે તે વાત આગળ જોઇ ગયા. દરેક સ્ત્રી પુરૂષે માતા પિતા થતાં અગાઉ તેવાં બનવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. બાળકના કોલાહલ અને આનંદથી ગુંજી રહેતી ગૃહરૂપી શાળામાં દરેક મનુષ્યે અભ્યાસ કરવો જોઇએ. તે શાળામાંથી તેને વાત્સલ્ય, પ્રેમ, સૌંદર્ય અને સ્વાર્થત્યાગના અનેરા પાઠો શીખવાને મળશે. પોતાને ગૃહે જન્મ લેનાર બાળકના આરામને માટે તન, મન અને ધન અર્પણ કરવા દંપતીએ તૈયાર રહેવું જોઇશે. જન્મ પામનારા બાળકના સુખને માટે સઘળી સામગ્રી મોડામાં મોડી સાતમે મહિને દંપતીએ તૈયાર રાખવી જોઇએ

આમ કરવામાં મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગનાં સ્ત્રી પુરૂષોએ કરકસરનો પાઠ શીખવો પડશે. સુવાવસ્થાની મોજમાં એશ-આરામ કરતા યુવકને પિતા થવા માટે પોતાના શોખ અને આરામનો ત્યાગ કરવો પડશે; પોતાના નાટક સીનેમા, ચ્હા અને સીગારેટના ખર્ચ ઉપર કાપ મુકવો પડશે. યુવાન શોખીન સ્ત્રીએ વિધવિધ જાતની સાડીઓ, પોલકાંઓ, ઘરેણાં લેવાનાં શોખને વિસારી મુકવો પડશે અને બાળકને માટે ઝભલાં, ગરમ શાલ, તળાઇઓ ઇત્યાદિ વસ્તુઓ માટે જોગવાઈ કરવી પડશે. તે ઉપરાંત માતા, પિતા બન્નેએ સુવાવડનો ખર્ચ, નર્સ અને ડાક્ટરની ફી, અને સુવાવડને અંગે અણધારેલી આવી પડતી શારીરિક વિપત્તિ સમયે જરૂર પડતો ભારે ખર્ચ કરવાની પહેલેથી ગોઠવણ કરવી જોઇશે.

બાળઉછેરના વિષયમાં આપણે કેટલા પછાત છીએ અને આપણા દેશમાં આ બાબત માટે કેટલી બધી બેદરકારી બતાવવામાં આવે છે તેનો ખ્યાલ આપણાં દેશનાં બાળકોના મરણ પ્રમાણથી આવશે. આપણા દેશનું બાળકોનું મરણ પ્રમાણ દરેક સુધરેલા દેશો કરતાં ઘણું વધારે છે, તે નીચેના આંકડાઓ ઉપરથી જણાશે:—

જુદા જુદા દેશોનું
એક વર્ષની અંદરનાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ

ઇંગ્લંન્ડ	દર	૧૦૦	જન્મે	૯	મરણ	પામે છે.
ન્યુઝીલેન્ડ	,,	,,	,,	૩	,,	,,
હિંદુસ્તાન	,,	,,	,,	૨૧	,,	,,
મુંબઇ ઇલાકો	,,	,,	,,	૩૮	,,	,,
[illegible]				૪૦		

જુદા જુદા શહેરોનું

એક વર્ષની અંદરનાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ

આડર્નડીન (ન્યુઝીલેન્ડ)	દર	૧૦૦	જન્મે	૪	મરણ	પામે છે.
સ્ટોકહોમ	,,	,,	,,	૮	,,	,,
ક્રીશ્ચીયાનીયા	,,	,,	,,	૮	,,	,,
લંડન	,,	,,	,,	૧૦	,,	,,
પેરીસ	,,	,,	,,	૧૨	,,	,,
ગ્લાસગો	,,	,,	,,	૧૪	,,	,,
પેટ્રોગ્રેડ	,,	,,	,,	૨૮	,,	,,
સુરત	,,	,,	,,	૩૪	,,	,,
નડીયાદ	,,	,,	,,	૪૦	,,	,,
વડોદરા	,,	,,	,,	૪૬	,,	,,
મુંબઈ	,,	,,	,,	૫૯	,,	,,

આ ઉપરાંત મુવેલાં જન્મેલાં બાળકોની સંખ્યા, સ્ત્રીઓનું એકંદર મરણ પ્રમાણ અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ પણ આપણા દેશમાં બીજા દેશો કરતાં પ્રમાણમાં વધારેજ છે.

ઉપરના આંકડાઓથી આપણે જોઈ શકીયે છીએ કે આપણા દેશમાં અને શહેરોમાં બાળકના મરણ પ્રમાણના આંકડા કંપારી છૂટે તેવા મોટા છે અને આ આંકડાઓ આપણે સુધરેલા દેશોની ગણત્રીમાં, કયે સ્થળે છીએ તે બતાવે છે. આપણા વિષયની ગંભીરતા ઉપરના આંકડાઓથી સારી રીતે સમજાય છે. હિંદુસ્તાનમાં રાજા અને પ્રજા બન્ને તરફથી "બાળઉછેરના" વિષયમાં બીજા દેશો કરતાં ઓછી કાળજી લેવાય છે તે ઉપરના આંકડાથી સાબિત થાય

છે. ન્યુઝીલેન્ડ દેશમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને બાળકો માટે ત્યાંની પ્રજા અને રાજ્ય તરફથી એટલી બધી કાળજી લેવાય છે કે તે દેશમાં ઝાડાની બિમારીથી બહુજ થોડા બાળકો મરણ પામે છે. બાળઉછેરનો વિષય સુધરેલા દેશોમાં પ્રજાના મરણ અને જીવનનોજ સવાલ ગણાય છે અને તેને માટે ત્યાંની પ્રજાઓ તન, મન અને ધન અર્પણ કરવા તૈયાર છે, જ્યારે અભાગી હિંદમા "નસીબમાં હશે તેટલાં જન્મશે અને નસીબમાં હશે તેટલાં જીવશે" એ માન્યતા હજુ ચાલુ છે! આર્થિક દૃષ્ટિએ પણ ભયંકર બાળમરણથી દેશને બહુ નુકશાન છે. દેશમાં અનાથ, અશક્ત અને નિર્માલ્ય બાળકો વધવાથી દેશ અધોગતિએ પહોચે છે. દરેક દેશ-હિતેચ્છુને ઉપરના આકડાનું ચિત્ર આ કાર્યમાં કમર કસીને કાર્ય કરવા માટે પ્રેરણા કરવા પૂરતું છે.

પ્રકરણ ૩ જું
પ્રસૂતિ માટેની તૈયારી

પ્રસૂતિનો સમય સ્ત્રીને માટે ઘણો જ ગંભીર છે. પ્રસૂતિમાં સ્ત્રીના જીવન અને મોતનો સવાલ છે. અને સાધારણ રીતે પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રી પોતે પોતાને નવું જીવન આવ્યું તેમ માને છે, અને તે યથાર્થ છે. આ પ્રસંગ સ્ત્રીની જીંદગીને માટે ઘણો જોખમદારી ભર્યો ગણીને વીમા કંપનીઓ સ્ત્રીઓનો વીમો સાધારણ રીતે ઉતારતી નથી, અને ઉતારે છે તો ઘણાં જ ભારે પ્રીમીયમ લઈને ઉતારે છે. આ પ્રસંગને પતિ અને પત્ની બંનેએ ઘણો જ ફીકરનો સમજીને, તેને

અને મચ્છર વીગેરે જંતુઓથી ભરેલો હોય છે. સ્રી જાતિના પ્રસૂતિ જેવા પ્રસંગ માટે અપવિત્રતાનો ખ્યાલ આપણા મગજમાં કોણે ભર્યો હશે ? સ્વચ્છતાને અંગે સુવાવડી સ્રીને અડકાય નહિ અથવા તેના ઓરડામાં જવાય નહિ તે વ્યાજબી વાત છે. કારણ કે અસ્વચ્છ માણસો પ્રસૂતિ માટે અલગ રાખેલા ઓરડામાં જાય તો ત્યાં ચેપી રોગ દાખલ થવાનો સંભવ રહે છે, પરંતુ ધાર્મિક પવિત્રતાના બ્હાના હેઠળ સુવાવડી સ્રીને અને તેના ઓરડાને અસ્પર્શ્ય ગણવા અથવા અપવિત્ર માનવા તે સ્રી જાતિને અપમાનકારક છે.

પ્રસૂતિ માટેના ઓરડામાં કોઇ પણ જાતનો નકામો સામાન ન રાખવો જોઇએ. આ ઓરડાને ખાલી કરી, વાળી ઝાડી સાફ કરી તડકો આવે તેવી રીતે ખુલ્લો મુકવો;જોઇએ ડાકટર અથવા નર્સની સૂચના મુજબ તેમાં મૂકવાનો સામાન અગાઉથી સાફ કરી, તેમાં લઇ જવો જોઇએ. અને પ્રસૂતિ માટે તે ઓરડાનું કામ પડે તે અગાઉ કમમાં કમ નવ દિવસ પહેલાં તો તે સંપૂર્ણ રીતે તૈયાર જ હોવો જોઇએ. આ ઓરડામાં ખાસ કામ વગર કોઇએ જવું આવવું જોઇએ નહિ; અને આ ઓરડાને તૈયાર કરી એક વખત નર્સ અથવા ડાકટરને જરૂર બતાવવો જોઇએ.

પ્રસવ ક્યારે થશે તેનો ચોક્કસ દિવસ શોધી કાઢવો મુશ્કેલ છે. પરંતુ છેલ્લા ઋતુસ્રાવની ચોક્કસ તારીખ જો ડાકટરને કહેવામાં આવે તો, તે તમને એવી તારીખ બતાવશે કે જેની બે ત્રણ દિવસ અગાઉ કે બે ત્રણ દિવસ પછી પ્રસવ ચોક્કસ થશે.

આ તારીખો ગણવા માટે ડાકટરોએ કોઠા બનાવ્યા છે.

અને કોઈ પણ શિક્ષિત સ્ત્રી આ કોઠા ઉપરથી આ તારીખ શોધી કાઢી શકે છે.

પ્રસૂતિ માટે સ્ત્રીને કઇ વસ્તુઓની જરૂર છે ?

નીચે જણાવ્યા મુજબની વસ્તુઓ સુવાવડના ઓરડામાં રાખવી જોઇએ.

ચાર સ્વચ્છ ધોએલી ચાદરો.

બે ઓશીકાના ગલેફ.

૭ નંગ ટુવાલ મધ્યમ કદના.

ચાર ગોદડીઓ (વર્તમાન પત્રના ૮–૧૦ મોટા કાગળ ઉપર કપડાની ખોળ ચડાવી તૈયાર કરેલી) આ ગોદડીઓ બગડવાથી ખોળ ધોઇ શકાય છે. એની અંદરના ખરડાએલા કાગળો ફેંકી દઇને નવા મુકાય છે. અથવા આવી ગોદડીઓ બહુ સસ્તી કીંમતે જુના પણ ધોબીના ધોયેલા કપડામાંથી બની શકે છે તેથી દરરોજની એક બગડે તો ફેંકી પણ દઈ શકાય છે.

લગભગ બે વાર વિશુદ્ધ (Sterilized) કરેલો ગોઝ (બારીક મચ્છરદાની જેવું વણેલું, ગુંથેલું નહિ) કપડું જે કેમીસ્ટને ત્યાં મળી શકે છે અને જેનું બંડલ કાગળમાં બનાવેલું હોય છે.

અડીવાર વગર ધોયેલી પણ સ્વચ્છ જગન્નાથીનું કપડું, પેટ ઉપર પાટો બાંધવા માટે.

૧ ડઝન સેફટી પીનો પાટા વગેરે બાંધવા માટે.

ત્રણ જોડ ઝાપલા, ચણીયા અને સાત પોલકા ધોબીના ધોયેલા.

બે જોડ લાંબાં સફેત મોજાં (શિયાળા અને ચોમાસાની ઋતુમાંજ)

બે નંગ હાથ ધોવાની મોટી તાસક કે પતરાની રકાબી.

• બે નંગ પાણી ભરવાના લોટા.

એક નંગ બાલદી ઢાંકણા સાથે, ટીનનો ડબો ઢાંકણા સાથે ખરડાયેલાં કપડાં રાખવા. આ બાલદી કે ડબામાં થોડું પાણી ભરી રાખવું.

એક બાટલી ફીનાઇલ નામની દવા મોરી ધોવા માટે, બજારમાં મળી શકે છે.

× એક ડબો સફેત વેસેલીન વિશુદ્ધ (Sterilized) કરેલું.

બે ગોટી ન્હાવાનો સાબુ, જુદી જુદી બે ડબીમાં.

એક નંગ બેડ પેન (ઝાડો પિશાબ કરવાનું ચીની કે એલ્યુમીનમનું વાસણ).

× એક નંગ રાખતવાળનું બ્રશ-હાથ અને નખ સાફ કરવા માટે.

× એક ડુશ કેન, રબરની નળીને મોઢીઆ સાથે.

× એક નંગ દવા માપવાનો ગ્લાસ.

એક નંગ ગરમ પાણી ભરવાની કોથળી.

ત્રણ ડઝન સેનીટરી પેડ (કપડાની અંદરની રૂ ભરેલી એક વેંત લાંબી ને ચાર આંગળ પ્હોળી કોથળીઓ વિશુદ્ધ (Sterilized) કરેલી.

ઉપરની વસ્તુઓમાં જેની આગળ ચોકડી કરી છે તે નર્સ અથવા ડાકટર લાવી શકશે અને તે બજારમાંથી લાવવાની જરૂર નથી. પરંતુ જો લાવીને રાખી શકાય તો વધુ સારું, કારણ કે તેટલો બોજો નર્સને માટે ઓછો રહે છે.

૨ નંગ ફ્લાલીનના કટકા ૬ ઇંચિ પ્હોળા અને ૨૭ ઈંચિ લાંબા. બાળકના પેટે બાંધવા.

૩ નંગ લાંબાં સફેત ઝભલાં સુતરાઉ.

૨ નંગ લાંબાં ઝભલાં ગરમ સફેત.

૨ નંગ સફેત ફ્લાલીનના કટકા ૧ વાર પ્હોળા અને ૧ વાર લાંબા, બાળકને ઓઢાડવા માટે.

૨ નંગ નાના નરમ ટુવાલ.

૧ રતલ વિશુદ્ધ કરેલું રૂ જે કેમીસ્ટને ત્યાં મળે છે તે.

૧ નાની ધોયેલી જુની ધાબળી.

૨ નંગ નાની ગોદડી ૨ ફુટ પ્હોળી, ૩ ફુટ લાંબી..

૨ નંગ નાની ચાદર ગોદડી માટે.

૧ નાનું ઓશીકું.

૨ નાના ઓશીકાના ગલેફ.

૨ ટુકડા, સફેત મીણીયા કાપડના, ૦॥ વાર પ્હોળા, ૦॥ વાર લાંબા.

૧ ગોટી ન્હાવાનો ઉંચો સાબુ.

૧ બાટલી બોરીક લોશન બાળકની છાતી ધોવા માટે.

૧ ડઝન સેફ્ટી પીનો.

૧ ચમચી.

બાળક અને માતા, બન્નેની વસ્તુઓ અને કપડાં જુદાં જુદાં રાખવાં. બાળક, માતા અને નર્સ આ ત્રણેને માટે વાપરવાનાં વાસણ, પાણી, સાબુ અને ટુવાલ પણ જુદાં જુદાં રાખવાં. અને આ વસ્તુઓ એક બીજાથી જુદી પડી શકે તે માટે, માતાનાં કપડાં તદન ધોળાં અને રંગીન કોર

વગરનાં રાખવાં. નર્સ માટે સફેદ પણ રંગીન કીનારીવાળાં અને બાળક માટે નાની માપનાં રાખવાં જેથી ઓળખવામાં મુશ્કેલી ન પડે.

પ્રકરણ ૪થું

પ્રસવ

છેલ્લા ઋતુસ્રાવ પછી લગભગ ચાલીસમે અઠવાડીયે પ્રસવ થાય છે. વહેલામાં વહેલાં ૨૪૦ દીવસે ને મોડામાં મોડો ૨૮૦ દીવસે. પ્રસવની શરૂઆત, કમરની નીચેના ભાગમાં દર્દથી થાય છે. આ દર્દ પછી, પેટના નીચલા ભાગ અને સાથળમાં પણ થાય છે. શરૂઆતમાં દર્દ બહુ ઓછું હોય છે અને થોડી થોડી વારે રહી રહીને થાય છે. પછી દર્દ વધુ વધુ થાય છે અને જલદી થયા કરે છે. જ્યારે આમ થાય ત્યારે નર્સને બોલાવવી જરૂરી છે. પહેલી વખતની પ્રસુતિમા દર્દની શરૂઆતથી તે બાળકના જન્મવાને લગભગ ૧૨ થી ૧૮ કલાક લાગે છે. બીજી વખતની અને તે પછીની પ્રસુતિમાં આ સમય બહુ ટુંકો હોય છે અને લગભગ ૬ થી ૧૨ કલાક હોય છે.

દર્દ શરૂ થાય કે તરતજ, બે હાંડા જેટલું ગરમ પાણી કરાવવું. પાણીમાં બોળવા માટેનો લોટો માંજીને પાણીમાં ઉકાળવો. પથારી 'મીણીયું' કાપડ પાથરી, ચાદર પાથરી તૈયાર કરી લેવી. આ પછીનું બાકીનું કાર્ય નર્સ કરી લેશે

દાયણને બોલાવવી કે કેમ ?

આ પ્રશ્નનો જવાબ ' હા ’ કે ' ના ' મા આપવો મુશ્કેલ છે હિંદુ સમાજમા દાયણને માટે વિચિત્ર માન્યતા છે કેટલાક કુટુંબોમા તો અમુક દાયણોનો સુવાવડ કરવાનો પોતાનો હક્ક હોય છે અને તે દાયણો, તેમને કુટુંબના કોઇ માણસ બોલાવે કે ન બોલાવે તો પણ આવીને ઉભી રહે છે હિંદની જુની પદ્ધતિવાળી આ દાયણો સૈકાઓથી આ કામ કરતી આવી છે અને જ્યારે તેમની વિરૂદ્ધ એક પણ શબ્દ બોલાય છે ત્યારે એવી દલીલ કરવામા આવે છે કે " શુ અગાઉની સ્ત્રીઓ નર્સ અથવા ડાકટરની મદદ વગર મરી જતી હતી ? "

અંગ્રેજ સરકારના અમલ અગાઉ હિંદમા જન્મ મરણની અને મૃત્યુજનક રોગોની નોંધ ભાગ્યેજ લેવાતી હતી, અને તેથી અગાઉનું બાળમરણ પ્રમાણ કેટલુ હતુ તે કહી શકાય નહિ

પરતુ આપણે આધુનિક જન્મમરણ પ્રમાણના આકડાની સરખામણી કરીએ તો આપણને માલુમ પડશે કે કેળવાયેલી નર્સની દેખરેખ નીચે જન્મ પામેલા બાળકોનુ મરણપ્રમાણ દાયણની દેખરેખથી જન્મ પામતાં બાળકના મરણપ્રમાણ કરતા ઘણુ જ ઓછુ છે અને તેજ પ્રમાણે કેળવાયેલી નર્સની દેખરેખ નીચે અને હોસ્પીટલમા જે સ્ત્રીઓની સુવાવડ થાય છે તેમની મરણ સખ્યા, અન્ય સયોગોમા જેની સુવાવડ થાય છે તેવી સ્ત્રીઓની મરણ સંખ્યા કરતા ઘણીજ ઓછી હોય છે આ સાબીત કરવા વાસ્તે નીચેના આકડા બસ થઇ પડશે —

સુધી દુઃખ ભોગવે તેવા અન્ય રોગોમાં સડવા દેવા માટે સીધી અથવા આડકતરી રીતે જોખમદાર હોય છે.

આ ઉપરથી મારૂં એમ કહેવું નથી કે કેળવાયેલી દાયણના હાથે જેટલાં બાળકો જન્મે છે તે બધાં જીવે છે. દેશી દાયણોને ઉતારી પાડવાનો મારો ઉદ્દેશ નથી. પણ તે તેમને યોગ્ય કેળવણી આપી કેળવાયેલી દાયણ બનાવવી તે તો તદ્દન આવશ્યક છે. પશ્ચિમના દેશોમાં દાયણોને રજીસ્ટર કરીને સુવાવડ કરવા દેવાનો પરવાનો આપવામાં આવે છે અને તેથી ત્યાંનું બાળકોનું મરણપ્રમાણ બહુ ઘટયું છે. આપણે ત્યાં પણ આમ બનવું શકય છે.

હવે આપણને પાસ થયેલી નર્સ સુવાવડનું કામ કરવા રોજના પાંચ રૂપીયાના દરે મળી શકે છે. દરેક મોટા શહેરમાં તો આ સગવડ થઇ ગઇ છે. દાયણ પણ આથી ઓછા પૈસા લેતી નથી. નર્સને બોલાવવા છતાં ખરડાયેલાં કપડાં ધોવા માટે અને અન્ય સાફસુફ કરવા માટે દાયણ અથવા તેનાં જેવી બીજી સ્ત્રીને બોલાવવા જરૂર તો છેજ; પરંતુ તે ઉપર બતાવેલા કામ પુરતી જ.

પ્રસુતિ તે શું સ્ત્રીના ઉપર મહાન આફત છે ?

ઘણી બિનઅનુભવી સ્ત્રીઓ પ્રસુતિનું નામ સાંભળી ડરે છે. તેઓ પ્રસુતિને એક મહાન આફત ગણે છે. પરંતુ એટલું જાણવું જરૂરી છે કે યોગ્ય સાવચેતીથી થતી પ્રસુતિમાં જોખમ નથી. ગર્ભનું ધારણ થવું અને બાળકનો પ્રસવ થવો તે વિવાહિત સ્ત્રીઓ માટે કુદરતે નિર્મિત કરેલી ફરજ છે અને તેમાંથી નિર્વિઘ્ને પાર ઉતરવા માટે કુદરતે પુરતી કાળજી રાખીજ છે. તેમાં કોઇ સ્ત્રીને સહન કરવું પડે છે

તો તેમાં સેંકડે ૯૯ ટકા તે સ્ત્રી અથવા તેના સગાં વ્હાલાં-નોજ વાંક છે. કુદરતના કાયદાને માન આપનાર અને તે મુજબ અમલ કરનાર પશુવર્ગને પ્રસુતિમાં દાયણ કે નર્સની જરૂર પડતી નથી. પ્રાણીઓને કસુવાવડ થતી કોઇએ સાંભળી નથી. ગર્ભવતી સ્ત્રી, તંદુરસ્તીના કાયદાને માન આપી, યોગ્ય ખોરાક લઈ નિયમિત જીવન ગાળે તો તેને પ્રસુતિમાં જરાપણ તકલીફ પડતી નથી. હિંદુ સ્ત્રીઓમાં ઘણી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટી ખાય છે, જીભને વશ રાખતી નથી. પૈસાદાર હોય તો તદ્દન આળસુ થઇ પડી રહે છે. ગરીબ હોય તો ગજા ઉપરાંત કામ કરે છે. આમ થવાથીજ પ્રસુતિમાં સ્ત્રીઓ હેરાન થાય છે. નિયમિત અને સાદું જીવન ગાળનારી રબારણોને જંગલમાં બાળકનો પ્રસવ થાય તોપણ તેને ઉચકીને ઘેર લાવે છે અને કુદરતના કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરનારી મુંબાઇની મોજીલી અબળાને દરેક જાતની ડાકટરી સગવડ અને મદદ છતાં દુઃખ પડે છે. માટે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે તેણે પ્રસુતિના પ્રસંગને આફત ન સમજવી. પણ તેને ઇશ્વરનિર્મિત ફરજ સમજી તેમાંથી પસાર થવા તેને બનાવવામાં આવે તે મુજબ જીવન ગાળવું અને તેમ કરવાથી તેની માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિને જરાપણ આપત્તિ નહિ આવે.

પ્રસુતિ સમયે સગાં સ્નેહીઓની ફરજ

આ સમયે તેમણે બહુ ધાડ મારવાની નથી. પ્રસુતિનું કાર્ય તો નર્સ કર્યે જશે. તેને જોઇતી વસ્તુઓ તરત અને ચોકસ રીતે પુરી પાડવી અને તેના કાર્યમાં વહેમ અને જુના રિવાજને આધીન થઇ, દખલ ન નાંખવી. આટલુંજ જો તેઓ કરે તો બસ છે. નિયમ કરતાં લાંબો સમય જો પ્રસુ-

તિની પીડા થાય અને બાળક ન જન્મે તો નર્સ પોતે ડાક્ટરને બોલાવવાની સલાહ આપશે અને તેની સૂચના મુજબ ડાક્ટરને બોલાવવામાં ઢીલ ન કરવી

પ્રસવ પછી સુવાવડીના ખાટના નીચે અગ્નિ રાખવો જરૂરી છે? આપણામાં એવી માન્યતા છે કે પ્રસવ પછી સ્ત્રી તદ્દન ઠંડી થઇ જાય છે અને તેને ગરમી આપવા માટે ખાટલા નીચે દેવતા રાખવો જરૂરી છે, આ માન્યતા ભૂલભરેલી છે, અને તે ઉપાય લગભગ રાક્ષસી ઉપાય છે કેટલાક અજ્ઞાન લોકો તો ઉનાળાના ગરમ દિવસોમાં પણ આ ઉપાય અજમાવે છે વધારામાં સુવાવડી સ્ત્રીને કેટલાક લોકો ગરમ પાણી પાય છે સખત ઉનાળામાં તરસ લાગે તો પણ ગરમ પાણી આપવાનો રિવાજ હિંદુસ્તાનના કેટલાક ભાગમાં ચાલુ છે આ બાબત એટલુંજ જણાવવું બસ છે કે સ્ત્રીને સાધારણ રીતે ઠંડી હવામાંથી બચાવવા માટે સાધારણ સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત કશું કરવું જરૂરી નથી ઠંડીથી બચવા માટે ગરમ કપડાં બસ છે બંધ ઓરડામાં છાણાં કે કોલસાની સગડી હવામાં ઝેરી તત્વ ઉમેરે છે અને તેથી માતા અને બાળક બન્નેને નુકસાન જ થાય છે અને આવી બાબતમાં વહેમને આધીન થવા કરતાં જે ડાક્ટરી સલાહ મળે તે મુજબ વર્તવું વધારે સારૂં છે

કેટલીક જરૂરી સૂચના

જન્મ પછી નાળ કાપ્યા પછી બાળકની આંખ, વિશુદ્ધ કરેલા સ્વચ્છ રૂ થી બારીક લોશનથી ધોવી જરૂરી છે, જે કામ નર્સ જરૂર કરશે પરંતુ સગાવ્હાલામાંથી કોઇએ આ કાર્ય બરાબર થયું છે કે નહીં તેની ચોકસાઇ કરવી જન્મ

પછી આંખ ન ધોવાયાથી સેંકડો બાળકો અંધ થયેલાં છે તે પુરવાર થયું છે. આવી નજીવી બેદરકારીથી બાળકને જન્મભર અંધ રહેવું પડે છે. જન્મ પછી બીજા બેચાર દીવસ સુધી પણ જરૂર પડયે આંખ ધોવરાવવી જરૂરી છે. આ કાર્ય પહેલે દિવસે નર્સ કે ડાકટરનું છે અને જો આંખ સારી હોય તો પછી ઘરનું કોઇ પણ માણસ આ કામ કરી શકે છે.

આ ઉપરાંત બાળકને બાર કલાકની અંદર ઝાડો થાય છે કે નહિ તેની કાળજી રાખવી બાળકને પહેલો ઝાડો થાય છે તેમાં કાળો અથવા લીલાશ પડતો પદાર્થ નીકળે છે જે નીકળવો જરૂરી છે. જો બાર કલાકની અંદર ઝાડો ન થાય તો ડાકટરને બોલાવવો જોઇએ અને તે જરૂર પડે તો ગ્લીસી-રીનની પીચકારી મારી ઝાડો કરાવશે.

જન્મ પછી થોડા દીવસ (કમમાં કમ ૧૦ દિવસ)માતા અને બાળકને ડાકટરી દેખરેખ નીચે રાખવાં જરૂરી છે. જન્મ પછી જેમ બને તેમ જલદી, બેચાર દિવસમાંજ બાળકનો જન્મ નોંધાવવો, તે જરૂરી છે. મોટા શહેરોમાં આમ કરવાની કાયદો ફરજ પાડે છે. બાળકના હિતને માટે આ કરવું જરૂરી છે. બાળકના જન્મનો ચોક્કસ સમય પણ નોંધી રાખવો જોઇએ કારણકે જે માબાપો જન્મોતરી વગેરે કરાવવા માંગતા હોય તેમને આ સમય જોઇને જણાવવો પડે છે.

સુવાવડમાં માતાને પેશાબ અને ઝાડે જવા માટે સાદી પણ પુરતી સગવડ રાખવી , જરૂરી છે. પહેલા દસ દિવસ સુધી આ વ્યવસ્થા પ્રસુતિના ઓરડામાંજ રાખવી જોઇએ.

દેશી બનાવટનું અને અનુકૂળ પડતું કોમોડ આ કામ માટે ચાલી શકે અથવા ઘાસલેટના ડબ્બાને તેની લાંબી બાજુનું એક પતરું કાઢી નાંખીને તેમાં રાખ નાંખી તેનો ઉપયોગ કરવો તે રીત તદ્દન બિનખર્ચાળ અને સહીસલામત છે. બેઠક માટે ચાર ઇંટો અથવા પત્થર ચાલી શકે. આ ડબ્બાને તરતજ બહાર લઇ જઇ શકાય છે જેથી પ્રસુતિના ઓરડામા જરા પણ ગંદકી રહેતી નથી. પ્રસુતિ માટેના ઓરડામાં મોરી હોવી જ જોઇએ અને તેને ફીનાઇલ જેવી દવા નાંખીને સાફ રાખવી જોઇએ. પ્રસુતિ માટેના ઓરડામાં હવા અને પ્રકાશ એ બહુ અગત્યની વસ્તુઓ છે. તંદુરસ્ત કરતાં માંદા માણસને આ બન્ને વસ્તુઓની વધારે જરૂર છે અને તેનો પુરતો ઉપયોગ આ સમયે કરવો જોઇએ.

પ્રસુતિ પછી ખોરાક શું આપવો !

દૂધ તે મર્વથી ઉત્તમ ખોરાક આ અવસ્થા માટે છે. પહેલા પાંચ દિવસ સુધી ફક્ત દૂધનોજ ખોરાક આપવાથી શરીર નિરોગી રહે છે. બહુ જરૂર લાગે તો અને ભૂખ સખત લાગતી હોય તો સાબુદાણાની કાંજી આપવી અને નોંધ લેવી જરૂરી છે કે સુવાવડી સ્ત્રીને ૧૦ દિવસ સુધી તો પથારીમાંજ પડી રહેવાનું છે અને ચાલવાનું બીલકુલ નથી તેવી સ્થિતિમાં તેને એકલા ઘીમાં બનાવેલો શીરો અથવા તેવો બીજો પદાર્થ આપવો તે જલદી પચી શકે નહી. આવો ખોરાક ૧૦ દિવસ પછી આપવામાં વાંધો નથી. સુંઠ અને બીજો મસાલો નાંખી જે પકવાન સુવાવડી સ્ત્રીને શરૂઆતથીજ આપવામાં આવે છે તે પચાવવો બહુ મુશ્કેલ છે માટે તે પાછળથી આપવો અને શરૂમાં આપવો તો બહુજ થોડા પ્રમાણમાં,

પાચનશક્તિ વધારવાના હેતુથી પકવાનને અંગે પેટમાં પુરતો મસાલો જાય તે ઉદ્દેશથીજ આપવો.

સ્નાન ક્યારે કરવું ?

પ્રસુતિ પછી તરતજ પવિત્રતા જાળવવા ખાતર સ્ત્રીને નવરાવવી તે ન્યુમોનીયા અથવા સુવારોગને આમંત્રણ કરવા બરાબર છે. ૧૦ દિવસ પછીજ સ્નાન કરવું જોઇએ દરરોજ ગરમ પાણીમાં બોળીને ટુવાલથી શરીર લુછી નાખવામાં વાંધો નથી. દસ દિવસ પછી પણ સ્ત્રીએ ફક્ત જરૂરી સ્નાન, શૌચના કાર્ય માટેજ ઉભાં થવુ. ગર્ભાશયને પ્રસવ પછી ઓછામાં ઓછો વીસ દિવસ આરામ આપવો જોઇએ. તેને સંકોચાઈ, લગભગ અમલ સ્થિતિએ આવતાં વીસ દિવસ લાગે છે. માટે તેટલા દિવસ તો પથારીમાં પડી રહેવુંજ આવશ્યક છે.

પ્રસૂતિ પછી કાંઇ દવા આપવી જરૂરી છે?

પ્રસવ પછી ગર્ભાશયને સંકોચવા માટે મદદ કરવા સારૂ "એરગટ" નામની દવા આપવામાં આવે છે. તે ડાક્ટર કે નર્સ પોતે જ જરૂર જેટલી બે ત્રણ દિવસ આપશે. બાકી કબજીઆત દૂર કરવા એકાદ વખત દીવેલ આપવાની જરૂર પડે છે. આ સિવાય તંદુરસ્તી સારી હોય તો અન્ય દવા આપવાની જરૂર નથી.

સ્વચ્છતાની આવશ્યકતા

આ વિષય ઉપર જેટલો ભાર મૂકીએ તેટલો ઓછો છે. સુવારોગ થવાનું મુખ્ય કારણ અસ્વચ્છતા જ છે. કપડાં દરરોજ બદલવાં જોઇએ. ખરડાયેલાં કપડાં સાબુથી ધોઈ

ગરમ પાણીમાં ઉકાળી પછીજ વાપરવાં જોઇએ. જનનેન્દ્રિયને સ્પર્શ કરે તેવાં કપડાં કે પાટાને તેા નર્સ પાસે વિશુદ્ધ (Sterilize) કરાવીનેજ વાપરવા જોઇએ. પ્રસવની પનોતિ સહિસલામત પાર ઉતારવા માટે દેવના મન્દિરમાં જવા માટે જેટલી સ્વચ્છતા રખાય છે તેના કરતાં વધુ સ્વચ્છતા રાખવાની જરૂર છે. સુવાવડીની સેવા કરનાર નર્સ, દાયણ કે અન્ય માણસે સાબુ અને ઉકાળેલાં ગરમ પાણીથી હાથ ધેાઇનેજ દરેક કામ કરવું જોઇએ. આ પ્રકરણમાં બાળકની સંભાળ સંબંધી ફક્ત એક બે વાતજ કહેવામાં આવી છે. બાકીની બધી બાબતેા હવે પછી આપવામાં આવશે. છેવટમાં યાદ રાખવું કે પ્રસૂતિના વિષયમાં ધર્મ અને લોકરિવાજ અને જુનીપુરાણી પ્રથાઓ કરતાં વૈદકશાસ્ત્ર અને સ્વચ્છતાના નિયમને વધારે માન આપવું જોઇએ; અને તેમ કરનાર સ્ત્રીને પ્રસુતિ પછી કોઈ પણ બાબતમાં પસ્તાવું પડશે નહિ.

પ્રકરણ ૫ મું

જન્મ પછી બાળકની સંભાળ

આગલા પ્રકરણમાં બાળઉછેર વિષે જે કાંઇ લખવામાં આવ્યું છે તેના કરતાં આ પ્રકરણમાં ઘણી જ અગત્યની બાબતેા લખવાની છે. ગર્ભની અંદર તથા જન્મ વખતે તેા બાળકની જીંદગીની સંભાળ કુદરત પણ લે છે. ગર્ભનું રહેવું અને જન્મ થવેા તે બન્ને કાર્યો તેા કુદરતે નિર્માણ કરેલાં છે અને તેને યેાગ્ય રીતે પાર પાડવાની ઘણી ખરી

તજવીજ કુદરત જ કરે છે. મનુષ્યને તો તેમાં થોડી ઘણી મદદ કરવાની જ હોય છે અને તેથી તેમાં બાળકની અને માતાની જીંદગીને—મનુષ્ય જો કુદરતના કાર્યમાં આડખીલી ન કરે તો—જોખમ જેવું નથી. પરંતુ જન્મ પછી બાળક મનુષ્યની સંભાળમાં જ આવે છે અને તેના જીવન અને મરણની દોરી તેના ઉછેરનારના જ હાથમાં ઘણી ખરી રહેલી હોય છે. આ સાબીત કરવા માટે આગલા લેખમાં જુદા જુદા દેશના બાળમરણના આંકડાની વાંચક વર્ગને ફરી યાદ દેવડાવવાની જ જરૂર છે. જન્મ પછી બાળકની તંદુરસ્તી સાચવી રાખવા મનુષ્ય કેટલે સુધી ઉપાય યોજી શકે છે તે સાબીત કરવું અઘરૂં નથી. ન્યુઝીલેન્ડના ડનેડીન શહેરમાં બાળકોની રાજ્ય તરફથી અને પ્રજા તરફથી એટલી બધી સંભાળ લેવાય છે કે તે શહેરમાં સને ૧૯૨૩ ની સાલમાં એક પણ બાળક ઝાડાની બીમારીથી મરણ પામ્યું ન હતું. આનું કારણ એ છે કે ડનેડીન શહેરની માતાઓની અને બાળકોની અહર્નિશ સંભાળ ત્યાંની વૈદકીય પરિચારીકાઓ લે છે અને તે શહેરમાં બાળકો માટે વપરાતા દુધ અને અન્ય ખોરાક ઉપર એટલી બધી દેખરેખ રાખવામાં આવે છે કે બાળકની તંદુરસ્તી બગડે તેવો ખોરાક ત્યાં વેચાતો જ બંધ થઇ ગયો છે અને તેને લીધે બાળકોને ઝાડાની બીમારી ભાગ્યે જ થાય છે. ડનેડીન શહેરના બાળકોની તંદુરસ્તીના આ આંકડાઓ ત્યાંના શહેરીઓને મગરૂબી આપે તેવા છે અને તે આંકડાઓ પુરવાર કરે છે કે મનુષ્યને ઈશ્વર તરફથી સોંપાયલું બાળક, મનુષ્ય ધારે તો પુરેપુરી રીતે સાચવી શકે અને કુદરતનું ઋણ અદા કરી શકે. બાળકોના ખોરાક

સબંધીનો આ મારો લેખ નથી છતા એટનુ અહિ લખવુ જરૂરી છે કે આપણી માતાઓના આ વિષય સબધી અજ્ઞાનને લીધે આપણા દેશના સેંકડો બાળકો મરણને શરણ થાય છે તરતના જન્મેના અને દશ બાર દીવસ કે મહિનાની ઉમરના બાળકોને જેમનુ નહિ પચે તેવુ દુધ પાનારા અજ્ઞાન અથવા બેદરકાર માતાપિતાઓ આ લેખકે જોના છે જન્મ પછી બાળકને પેટે વળગેના નાળની યેાગ્ય સભાળ નહિ લેવા યાથી ભયકર ઝેરી તાવને લીધે અનેક બાળકો આ દેશમા મરે છે જન્મ પછી બે ત્રણ દીવસ ઝાડો ન થાય તો પણ માબાપની આખ ન ઉઘડે તેવા દાખલાઓ પણ ડાક્ટરો ઘણી વખત જુએ છે ક્ષય અથવા તેવા જ અન્ય ચેપી રોગથી પીડાતી માતાનુ દુધ પીને સેંકડો બાળકો આ દેશમા મરણ પામે છે બ્રોન્કો ન્યુમોનીયાથી પીડાતા બાળકને “જરા ભરાઇ ગયુ છે કહી ઉટવૈદુ કરીને ઘણી અજ્ઞાન માતાઓ અજા ણુમા જ પેાતાના વ્હાલા બાળકોને મરવા દે છે બાળકના રોગનો યેાગ્ય ઉપાય કરવાને બદલે માનતા માનવાના અથવા નજર ઉતારવાના અખતરા આ દેશમા હજુ ઘણાએ થાય છે શિતળા, ઓરી, ગોબરૂ અથવા ઉપદંશને લીધે ચામડી ઉપર દેખાવ દેતા જુદી જુદી જાતના ચાઠા, કે ફોલ્લાઓને “ બાપજી આવ્યા છે ” એમ માની આવા ભયકર રોગોનુ નિવારણ કરવા દેવ દેવીઓની પૂજા કરવાની પ્રથા હજુ આ દેશમા સપૂર્ણ શ્રદ્ધાપૂર્વક ચાલુ છે છઠ્ઠીનો દીવસ ન આવે ત્યા સુધી બાળકને ઉઘાડુ જ રાખીને ન્યુમોનીયાને આમત્રણ કરવાનો રિવાજ હજુ આ દેશમા ચાલુ છે મા-બાપના વહેમ અને અજ્ઞાનને લીધે ખીલતા કુસુમ સમા બાળકો જીંદગીના

પ્રભાતમાં જ કરમાઈ જાય છે. દુનિયાની ભયંકર લડાઈઓમાં પણ સેંકડે ૪૦ માણસો નથી મરી જતા પરંતુ આ અભાગી દેશમાં વગર લડાઈએ જ સેંકડે લગભગ ૪૦ બાળકો મરણ પામે છે. તેમને મારી નાંખવામાં દુશ્મનની કાતિલ તલવાર કે ભયંકર તોપ કામ નથી કરતી પણ તેમના જ પ્રિય માબાપોનું ભયંકર અજ્ઞાન, અંધશ્રદ્ધા અને વહેમ આ ક્રુર કાર્ય કરે છે.

આ લેખમાં બાળકને થતા દરેક રોગનું વર્ણન કરીએ તો પાર પણ ન આવે. તેટલા માટે બાળકની પાંચ વર્ષની ઉમર સુધીમાં તેની કઇ કઇ બાબતમાં મુખ્ય સંભાળ લેવી તેનું ટુંક વર્ણન કરવામાં આવશે.

જન્મ પછી બાળકની આંખ ધોવાનું, મ્હોં ધોવાનું, નાળ કાપવાનું અને નવરાવવાનું કાર્ય તો દાયણ અથવા નર્સ કરે છે. તે પછીની બધી સંભાળ માતાએ અથવા સંબંધીએ લેવી પડે છે. જન્મ પછી પાંચ કે ૭ કલાકની અંદર બાળકને ઝાડો થવો બહુ જરૂરી છે. અને જો ન થાય તો ડાકટરને બોલાવવો જોઇએ. બાળકના પહેલા ઝાડામાં લીલો અને કાળાશ પડતો પિત્ત મિશ્રિત મળ નિકળે છે જેને જન્મ-મળ કહે છે. આ મળ જો શરીરમાં વધુ રહે તો વખતે બાળકને દુઃખ થાય, પેટ ફુલી જાય અને તેને લીધે અન્ય રોગો લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

જન્મ પછી બે ચાર કલાક બાળકની પાસે કોઇ પણ માણસે બેસી રહેવાની જરૂર છે. કારણ કે કોઇ વખત બાળકને પેટે વળગેલા નાળમાંથી લોહી વહે છે અને તેને લીધે કદાચ બાળક મરી પણ જાય. સાધારણ રીતે બાળકના-

શરીર પર કપડું ઢાંકેલું હોય છે અને નાળમાંથી નીકળેલું લોહી કપડામાં ચુસાઇ જાય અને કોઇને ખબર પણ ન પડે માટે આ બાબતની ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ. કેટલાક બાળકોને જન્મ પછી તરત જ આંચકી આવે છે અને જો પાસે કોઇ માણસ ન હોય તો આ જોઇ શકાય નહિ.

બાળકને શરદીથી અને જાનવરથી બચાવ.

હિંદુ કોમમાં કેટલીક જ્ઞાતિઓમાં એવો રિવાજ હોય છે કે જન્મના છઠ્ઠા દીવસ સુધી બાળકને શરીરે કોઇપણ સીવેલું કપડું અડકાડાય જ નહિ, અને સાધારણ રીતે છ દીવસ સુધી બાળકને એકાદ કપડું ઓઢાડી રાખવામાં આવે છે. બાળકને શરદી ન લાગે તે માટે ગળાથી તે પગ સુધી લાંબુ ઝબલું પહેરાવવાની ખાસ જરૂર છે. અને તેની પર સાધારણ ગરમ કપડું ઋતુ અનુસાર ઓઢાડવું જોઇએ. વળી બાળકને કમર પર ત્રીકોણાકાર કપડું લંગોટની જેમ પહેરાવી રાખવું જોઇએ કે જેથી પથારી બગડે નહિ અને તેના કપડાં પણ સ્વચ્છ રહે. આવા ત્રીકોણાકાર લંગોટ જુના નરમ ચાદર કે લુગડામાંથી થઇ શકે છે તેમને વાપરતા અગાઉ ધોઇને સ્વચ્છ કરવા જોઇએ.

બાળકને જાનવરથી બચાવવાની વાત શહેરમાં રહેનારને હસવા જેવી લાગશે પરંતુ ગામડામાં અને કોઇ કોઇ વખત શહેરમાં પણ બિલાડી અને વનીયરે, બાળકોને ગંભિર ઇજા કરવાનાં દાખલાં બને છે. બાળકના મોઢામાં દુધની વાસ આવવાથી બિલાડી ઘણી વખત તેના પર તરાપ મારે છે અને નખોરીયા ભરી જાય છે. બાળકની પથારીમાં જીવ જંતુ ન આવે તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ. પારણામાં

વીંછીએ ચડી જઇને બાળકને કરડવાથી બાળકોના મરણના દાખલા પણ બનેલા છે. બાળકની પથારી સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ કે જેથી તેને માંકડ કે ચાંચડ ઇત્યાદિ જંતુઓ ન કરડે અને બાળકના ખાટલાની આસપાસ મચ્છરદાની પણ રાખવી જરૂરી છે. મચ્છરના કરડવાથી મેલેરીયા તાવ બાળકને સહજમાં લાગુ પડે છે અને આઠ દીવસમાં બાળકને આંચકી આવે છે અને બાળક મરી જાય છે.

ગર્ભાશયમાં નવ માસ રહ્યા પછી બાળક એકાએક નવાજ વાતાવરણમાં મુકાય છે. ગર્ભમાં તેનું રક્ષણ તો કુદરતજ કરી લે છે પરંતુ જન્મ પછી વિશ્વની અંદરના બધા તત્ત્વોથી તેનું રક્ષણ કરવા માટે યોગ્ય સહાય મનુષ્યેજ આપવી પડે છે. જગતની આધી, વ્યાધિ અને ઉપાધિથી અપરિચિત બાળક ઉપર જગતના સ્થુલ તત્ત્વો આક્રમણ કરે છે અને તેને રોગના પંજામાં સપડાવે છે અને માતા પિતાની બરાબર કાળજી ન હોય તો બાળક રોગગ્રસ્ત થઈ મૃત્યુવશ થાય છે.

બાળકનું સ્નાન

ગરમ પ્રદેશોમાં બાળકને દરરોજ સ્નાન કરાવવુ જરૂરી છે. શરીરે મીઠું તેલ ચોળી પછી ઋતુ અનુસાર સાધારણ ગરમ કે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરાવવું જોઇએ. બાળકની સ્પર્શેન્દ્રિય બહુ નાજુક હોય છે અને તેને સાધારણ ઠંડુ પાણી બહુ ઠંડુ લાગે છે અને જરા વધુ ગરમ પાણી તેને ઉકળતા પાણી જેટલું ગરમ લાગે છે, મોટી ઉમરના માણસનાં આંગળાં અતિશય ઠંડાં અને ગરમ પાણીને બહુ ટેવાઇ ગયાં હોય છે તેટલા માટે ફક્ત આંગળાંથીજ પાણીની ગરમી

કે ઠંડીનું અંદાજ ન કાઢવું પણ બાળક માટે વાપરવાનું પાણી ગાલે અડકાડી જોવું કારણ કે ગાલની સ્પર્શશક્તિ હથેલી અને આંગળાં કરતાં વધુ નાજુક છે. પશ્ચિમના દેશોમાં તો આ કાર્ય માટે થરમોમીટરનો ઉપયોગ થાય છે પણ તેનો ઉપયોગ અમુક ખાસ સંયોગો સિવાય આ દેશમાં અસ્થાને છે. સ્નાન કરાવતી વખતે બાળકના સાથળના મુળ, બગલ,. ગરદન અને આંગળાંને બહુ સંભાળથી સ્વચ્છ કરવાં. બાળકને ન્હવરાવવા માટે ઉંચી જાતના સાબુનો કે જેમાં કોસ્ટીક સોડાનો હિસ્સો વિશેષ પ્રમાણમાં ન હોય તેવો વાપરવો. સસ્તો અને ચામડીને નુકશાન કરે તેવો સાબુ વાપરવા કરતાં સાબુ ન જ વાપરવો એ વધારે સારું છે.

બાળકને નિયમિત ઝાડો થવો જોઇએ

ઝાડો નિયમિત આવવાનો આધાર ખોરાક પર રહે છે. માતના દુધ ઉપર ઉછરતા બાળકને સાધારણ રીતે કબજીયાત નથી રહેતી. છતાં કેટલાક બાળકોની પ્રકૃતિજ એવી હોય છે કે તેમને કબજીયાત રહે છે. આવા સંયોગોમાં ડાકટરી સલાહ મુજબ દિવેલ કે તેવુંજ બીજું નિર્દોષ ઔષધ બાળકને આપવું જોઇએ. માતા જે જે ખોરાક ખાય છે તેના બધાજ તત્વો તેના દુધમાં નથી ઉતરતાં. છતાં એટલું તો માની શકાય કે જો બહુ ગરમ પદાર્થ કે કબજીયાત થાય તેવો ખોરાક માતા ખાય તો તેની થોડી ઘણી અસર માતાના દુધમાં થાય ખરીજ. આટલા માટે માતાએ જેમ બને તેમ સાદો અને સાત્વિક ખોરાક ખાવો જોઇએ. કૃત્રિમ ખોરાક ઉપર ઉછરતા અને ઉપરનું દુધ પીનારા બાળકોને કબજીયાત

અથવા ઝાડા ઘણી વખત થાય છે અને આ તકલીફ માટે તેના ખોરાકમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવો જોઇએ.

બાળકને શીતળા ક્યારે કઢાવવા ?

જે બાળક રહેતું હોય તે ગામમાં શીતળાનો રોગ ચાલુ હોય તો જન્મ પછી આઠ કે દસમે દીવસે પણ શીતળા કઢાવવા તે વધારે સહીસલામત છે. બાકી સાધારણ રીતે ચોથા અને છઠ્ઠા મહિનાની અંદર શીતળા કઢાવી લેવા જોઇએ. શિયાળો અને ચોમાસામાં તો ઘણી ગરમી હોતી નથી. બાળકને ચાર માસ થાય પછી શીતળા કઢાવવાની અનુકુળ ૠતુ આવેજ છે. બાળકનો જન્મ ઉનાળામાં થયો હોય તો ઉનાળો ઉતરતાંજ શીતળા કઢાવી લેવા અને શિયાળામાં જન્મ થયો હોય તો ઉનાળો શરૂ થાય તે અગાઉ કઢાવી લેવા. ઉનાળામાં પણ શીતળા કઢાવવાથી બાળકને નુકશાન તો થતું નથી જ. માટે જો ગામમાં શીતળાનો રોગ ચાલુ હોય તો ઉનાળામાં પણ શીતળા કઢાવવા જોઇએ.

બાળકને કોણે રમાડવું ?

શ્રીમંત વર્ગમાં બાળકને આયાને સોંપી દેવાનો રિવાજ હોય છે. શ્રીમંત માતાઓના આ હકને છીનવી લેવાનો આ લેખકનો આગ્રહ નથી. પરંતુ એકલી આયાનીજ સંભાળમાં ઉછરતા બાળકોની યોગ્ય સંભાળ લેવામાં નથી આવતી તે તો નિર્વિવાદ છે. આયા રાખતા અગાઉ તેને કોઇ પણ જાતનો ચેપી રોગ છે કે નહિ તેની ડાકટરી તપાસ થવી જોઇએ. તે ઉપરાંત તેનું ચારિત્ર્ય અને સ્વભાવ પણ નિરખવાની જરૂર છે. મધ્યમ વર્ગમાં અને ગરીબ વર્ગમાં માતા

અથવા સંબંધીઓ બાળકની સંભાળ રાખે છે. તેમને માટે બહુ લખવાની જરૂર નથી છતાં એટલું જણાવવું જરૂરી છે કે ચેપી રોગથી પીડાતા અંગત સ્નેહીને પણ બાળકને રમાડવા દેવુ તે બાળકની જીંદગી માટે જોખમકારક છે. જગતની રૂઢીઓ વિચિત્ર છે. છતાં આવી બાબતોમાં કેટલીક વખત અપ્રિયતા વહોરી લઇને પણ અણસમજુ માણસોને શીખામણ આપવાની જરૂર પડે છે. બાળક પર પ્રેમ રાખનાર પરંતુ ક્ષયથી પીડાતા સ્નેહીનું બાળકને મ્હોંએ અથવા હોઠે ચુંબન ભરવાનું કાર્ય સંસારની દ્રષ્ટિએ તદ્દન નિર્દોષ અને ક્ષમ્ય ગણાય છે. પરંતુ વૈદકીય દ્રષ્ટિએ આ કાર્ય બાળકને માટે ક્ષય રોગને ચોખ્ખું આમંત્રણ કરવા જેવું ગણાય. માતા પિતા અથવા સ્નેહીઓ બાળકને પોતાની થાળીમાં જમવા બેસારી પોતાના બાળક પ્રત્યેના પ્રેમને બતાવે છે પણ આ કાર્ય વૈદકીય દ્રષ્ટિએ તો અક્ષમ્ય જ છે.

બાળકને ક્યા સુવડાવવું ?

સાધારણ રીતે માતા બાળકને પોતાના પડખામાંજ લઇને સુએ છે. આમ કરવાથી ફક્ત બાળકને રાત્રીએ ધવરાવવાની સગવડ જ સચવાય છે. બાકી તો બાળકે માતાના શ્વાસથી બગડેલી હવા લેવી પડે છે અને અજ્ઞાન અને બેદરકાર માતાની ઉંઘથી બાળકને ઘણી અગવડો ભોગવવી પડે છે. સૌથી સારી સગવડ તો એ છે કે માતાના બિછાનાની બાજુમાંજ બાળકનું અલગ બિછાનું રાખવું. આમ કરવાથી માતાને કોઇ પણ જાતની અગવડ પડતી નથી અને બાળકની બરાબર સંભાળ લેવાય છે.

દૂધ પીતા બાળકને પાણી પાવું કે નહિ ?

બાળકને માતાના કે ઉપરના દૂધ ઉપરાંત બે ત્રણ કલાકને અંતરે પાણી પાવું જરૂરી છે. ઉનાળામાં તો આમ કરવું અત્યંત જરૂરી છે. પાણી પાવાથી બાળકનું ગળું જલદી સુકાઇ જતું નથી. મોઢાની અંદર ચોંટી ગયેલું દૂધ વાસ મારતું નથી, અને ઝાડો અને પેસાબ બરાબર આવે છે.

બાળકના કપડાં

બાળકના કપડાં ઋતુ અનુસાર ગરમ કે સુતરાઉ નરમ કાપડનાં બનાવવાં જોઇએ. કોઇ પણ કપડું શરીરે બરાબર થઇ રહે તેવું સાંકડું હોવું જોઇએ નહિ. શિયાળા કે ચોમાસામાં ગરમ કપડું પહેરાવવું હોય તો તેની અંદર પાતળુ સુતરાઉ કપડું પહેરાવવું આવશ્યક છે. શરીરની ચામડીની લગોલગ સુતરાઉ કપડુંજ રાખવું જોઇએ. જલદી સળગી ઉઠે તેવાં કપડાં બાળકને માટે યોગ્ય નથી. આટલા માટે અર્ધ સુતરાઉ અને અર્ધ રેશમી કે ગરમ કપડાં વધારે સારાં છે. સાધારણ રીતે બાળકને એક લાંબુ ઝભલુંજ પહેરાવવું જોઇએ અને બહુ ઠંડી હોય તો તેના ઉપર ગરમ કપડું પહેરાવવુ જોઇએ. બાળકની પથારી પેશાબ અને મળથી બચાવવા માટે જુનાં ધોતીઆં અથવા ચાદરના ત્રીકોણા કટકા વાપરવા તે બહુ અનુકુળ અને સસ્તા પડે છે. ત્રીકોણા કપડાને ત્રણે છેડે કસ લગાવી દીધી હોય તો તે લંગોટની માફક પહેરાવી શકાય છે. માથા ઉપર ગરમ ટોપી અને પગે ગરમ મોજાની જરૂર શિયાળામાં પડે છે. જ્યાં સખત ઠંડી પડતી હોય ત્યાં કોઇ કોઇ વખત ગરમ પાણીની કોથળી પથારીમાં રાખવી

અનુકુળ થઇ પડે છે દરરોજ ગોયેલા કપડા પહેરાવવા જોઇએ અને જો કપડ બગડે તો તેને તરતજ બદલવુ જોઇએ બાળકને નાળ જ્યા સુધી ખરી પડે નહિ અને ખરી પડયા પછી નાળની ઉપર રૂઝ આવે નહિ ત્યા સુધી પેટે પાટો બાધી રાખવો બહુ જરૂરી છે આમ કરવાથી નાળનુ રક્ષણ થાય છે અને બાળકને કોઇ પણ જાતનો ચેપ લાગતો નથી બાળકના લગોટને કસને બદલે સેફ્ટી પીનથી પણ બાધી રાખવાનો રિવાજ છે પણ સેફ્ટી પીન વાપરવામા જો બેદરકારી રાખવામા આવે તો કોઇ વખત તે બાળકને વાગી પણ જાય બાળકને રબરની ચડી પહેરાવવી નહિ કારણ કે તે ખરડાએલી રહેતો શરદી લાગવાનો સભવ છે પથારીના વચ્ચે (લિંધર કલોથ) મીણીયુ કપડુ રાખવુ પ્રશ્નનીય છે બાળકના બધા કપડા પાણીમા ઉકાળીને ધોવા જોઇએ અને તેમા ખેળ નાખી કદી કદાપી કરવી નહિ કારણ તેમ કરવાથી કપડા સખત થઇ જાય છે અને બાળકની ચામડીને ઇજા કરે છે

નિયમિત ડાક્ટરી તપાસ

બાળકની જીદગીના પહેલા એક વર્ષમા તેની જીદગીને બહુ જોખમ હોય છે માતાના ગર્ભની અદર તો કુદરત તેનુ દરેક રીતે રક્ષણ કરે છે પરતુ જન્મ પછી તેને દુનિયામા ટાઢ, તડકો, પવન ઇત્યાદીથી' બચાવવા માટે દરેક સભાળ લેવી પડે છે અને આ સભાળ બરાબર ન લેવાય તો તેને ઘણી જાતના રોગ લાગુ પડવાનો સભવ છે મનુષ્યની વસ્તીવાળા દુનિયાના પ્રદેશમા હવા અસ્વચ્છ હોય છે, પાણીમા વિકાર હોય છે, દુધ ઇત્યાદી ખાવાના પદાર્થો

માન્યતા છે જે માન્યતા સાચી નથી. ખાવાપીવાની યેાગ્ય સંભાળ લેવાય અને બાળકને શરદી લાગવા દેવામાં ન આવે તેા દાંત, વગર તકલીફે આવે છે એવેા ઘણાનેા અનુભવ છે. દાંત આવે છે માટે ઝાડા થવાજ જોઇએ અને આવા ઝાડાનેા કંઈ ઉપાય જ નથી તે માન્યતા ખેાટી છે. દાંત આવતી વખતે બાળકના દાંતના મસેાડા ફુલી જાય છે. તેવે વખતે બાળકને સુંવાળી લાકડાની ચુસણી કે સખત રબરની હાથીદાંતની ચુસણી આપવી. આ ચુસવાથી બાળકની જે તે કરડવાની ઇચ્છા શાંત થશે અને તેને દાંત જલદી આવશે. દાંત જલદી લાવવા માટે કહેવાતા વીજળીના પટા કે વીંટીએા તદન નિરૂપયેાગી અને ખર્ચાળ છે તે કહેવાની જરૂર નથી બારમે મહિને બાળકને છ દાંત, અઢારમે મહિને બાર દાંત અને બે વરસે અઢાર દાંત આવી જાય છે.

બાળકને રેાગથી શી રીતે બચાવવું ?

આનેા જવાબ ફકત ત્રણ શબ્દેામાં આપી શકાયઃ—સ્વચ્છ હવા, યેાગ્ય ખેારાક, અને તડકેા. આ ત્રણ વસ્તુએા બાળકને મળે તેા તેને થતા ગંભીર રેાગેામાંથી બાળક તદન બચી જાય છે. તડકેા ક્ષય અને રીકેટસ (હાડકાનું વળી જવું) રેાગેાનેા કટ્ટો શત્રુ છે. બાળક સહન કરી શકે તેવા સવારના અને સાંજના તડકામાં તેને રાખવાની ખાસ જરૂર છે. છેલ્લી શેાધ મુજબ એવું સાબિત થયું છે કે રીકેટસ રેાગ સારેા કરવામાં તડકેા જેટલું કામ કરે છે તેટલું કેાઇ દવા નથી કરતી.

આ ઉપરાંત બાળકને હરવા ફરવાની અને રમવાની છુટ આપવી. ઝેાળી જેવા ઘેાડીઆમાં બાળકને સુવાડવાથી તેની

પીઠ વાંકી થઇ જાય છે અને બાળકના બધાં અંગેા બરાબર ખીલી શકતાં નથી. પાટી ભરેલા નાના ખાટલામાં કે પાટી-આવાળા ખાટલામાં નરમ બિછાનું નાખી તેમાં બાળકને સુવાડવું તે સૌથી સારૂં છે. તેને ઘેાડીઆમાં તેા સુવાની ટેવ પાડવીજ નહિ. ઘેાડીઆમાં સુવાડવાથી બાળકને તેમાંજ સુવાની ટેવ પડે છે અને ઘણી વખતે મુસાફરીમાં માબાપને તકલીફ પડે છે.

બાળકને બચપણથી નિયમિત જીવન ગાળવાના ટેવ પાડવી

માતાએ યાદ રાખવું જોઇએ કે બાળકની કેળવણી તે તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે અને આ ખ્યાલ જે માતા રાખે છે તેના બાળકેા સદ્‌ગુણી, નિયમિત અને બહાદુર થાય છે. પ્રેમની સાથે સખ્તાઇ રાખવાથી બાળકને યેાગ્ય તાલીમ મળે છે. બાળકના જીવનનેા પાયેા તેની માતાજ રચે છે. આ વિષય એટલેા બધેા અગત્યનેા છે કે તેને વિષે તેા એક પુસ્તક લખી શકાય. રામચંદ્ર, ધ્રુવ, શિવાજી વિગેરેના દાખલા આપણા ઇતિહાસમાં બાળકની યેાગ્ય કેળવણીના નમુના રૂપે મેાજુદ છે. આખા પુસ્તકમાં બાળઉછેરના મહાન વિષયની ફકત આછી રેખા સમાન છે. અંગ્રેજીમાં તેા આ વિષયના એક એક વિભાગ ઉપર મેાટા મેાટા પુસ્તકેા લખાયાં છે. આપણા ગુજરાતી સાહિત્યમાં આ પુસ્તક, આપણી ગુજરાતી બ્હેનેાને કાંઇક થેાડે અંશે પણ ઉપયેાગી થઇ પડશે અને તેનેા થેાડેા ઘણેા લાભ પણ વાંચક બહેનેા ઉઠાવશે તેા આ લેખકે લીધેલેા શ્રમ સફળ થયેા ગણાશે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

બાળકનો ખોરાક

પોતાના દેશની, જાતિની અને કુટુંબની ઉન્નતિ ઇચ્છનાર દરેક માતપિતાને આ વિષય ઘણો અગત્યનો છે. નવ માસ ગર્ભ ધારણ કરીને અને પ્રસુતિની અસહ્ય વેદના સહન કરી બાળકને જન્મ આપનાર માતા પોતાના બાળકની તંદુરસ્તી માટે મરી ફીટવા-પોતાનું સર્વસ્વ આપવા તૈયાર હોય છે.

કુદરતે બાળકના ખોરાક માટે એવી અલૌકિક ગોઠવણ કરી છે કે તેમાં મનુષ્યને ડહાપણ કરવાનું સ્થાન જ નથી. માતાના સ્તનમાંથી ઝરતા અમૃતમય પયની બરાબરી કરનાર પ્રવાહી બનાવવાને ડાક્ટરોને હજુ સૈકાઓ જોઇશે એમ હું માનું છું. તો પછી આ પ્રકરણ લખવાની આવશ્યકતા શી? આનો જવાબઃ આજકાલનો જમાનો, આજનો સુધારો, હાલનું આપણા શહેરોનું બંધારણ! થોડાં જ દશકાઓ પહેલા એવો સમય હતો કે આપણે મેલીન્સ ફુડ, ગ્લેક્સો વીગેરે પરદેશી કૃત્રિમ ખોરાકોને ઓળખતા પણ ન હતાં. તે સમયે ઇશ્વરની લીલાલ્હેર હતી. વરસાદ પાણી બરાબર થતાં હતાં. માતાઓના શરીર તંદુરસ્ત હતાં અને આપણાં બાળકોને સાધારણ રીતે માતાનુ દુધ પૂરતું મળતું હતું. અગાઉ આ દેશમાં શહેરોની વસ્તી આટલી બધી ગીચ ન હતી અને લોકો આખા દેશમાં ફળદ્રુપ અને રસાળ જગ્યાઓમાં નાનાં નાનાં સુંદર ગામડાઓમાં રહેતા. દુધાળાં ઢોરો પુષ્કળ

હતા. માતાઓને ખુલ્લી હવામાં ફરવાનો અને કામ કરવાનો અવસર બહુ મળતો હતો. તેથી નાના બાળકોને માતાનું જ દુધ પુષ્કળ મળતું હતું. ઘરડાઓના કહેવા મુજબ હવે તો ખરો કળિયુગ આવ્યો છે. હવે તો નદી અને નવાણ સુકાયાં, જંગલના લીલા ઝાડવાં સુકાયાં અને માતાઓના દુધ પણ સુકાયાં.

શહેરોમાં ઉદ્યોગના કારખાનાં વધવાથી વસ્તી વધી. મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગના માણસો શહેરમાં આવીને રહ્યાં. માટીનાં લીંપણ કરેલાં જુની ઢબના પણ વિશાળ અને સુખકારક ગામડાંના સુંદર ઘરો નિર્જન થયાં; અને શેઠીઆઓએ આ કર્મનસિબ લોકો માટે શહેરોમાં કબુતરખાના જેવા મોટા માળાઓ બાંધ્યા. આ ચાલીઓ અને માળાઓનું વર્ણન અહિં કરવું જરૂરી નથી. વાંચકવર્ગમાંથી ઘણાઓએ આ દશ્યો મુંબઇ અને અમદાવાદ જેવા શહેરોમાં જોયાં હશે. ઘણાઓએ આવું જીવન અનુભવ્યું હશે અને ઘણાઓ હજુ આ કબુતરખાનાઓમાં જીવન ગાળે છે. શહેરોમાં દુધ, ઘી અને અનાજ પણ ચોખ્ખું મળે નહિ. શહેરીઓના દુધનો આધાર "રામસરણ" ભૈયો અને અનાજનો આધાર "જુદીયો" દાણાવાળો ! આ લોકોનો ધંધો લગભગ નામ પ્રમાણેજ છે. મુંબઇના ભૈયાઓના પાણી જેવા દુધથી કેટલાય બાળકો રામશરણ થઈ ગયા હશે ! આવા જીવનને લીધે આપણી માતાઓની તંદુરસ્તી પહેલા જેવી રહી નથી અને તેમનું અમૃતમય પય સુકાઇ ગયું છે. વધારામાં કસુંબી રંગના "ચા"ના પાણીએ આપણી માતા અને બાળકોના લોહીનું પાણી કર્યું છે !

જ્યારે બધા બાળકોને માતાનું દુધ પુરતા પ્રમાણમાં મળતું નથી ત્યારે તેને બદલે બીજું તો આપવુંજ જોઇએ. ભવિષ્યના બાળકોને માતાનું દુધ પુરતુ મળે તેનો ખરો ઉપાય તો એ છે કે આપણે આપણી જીવનપ્રણાલી ફેરવવી, શહેરી જીવન છોડવુ અને ગ્રામ્ય જીવન પસંદ કરવું; પરંતુ આમ જલદી બનવું અસંભવિત છે. આટલા માટે આ લેખમાં માતાના દુધને બદલે આપી શકાય તેવા અન્ય દુધ અને ખોરાક વિષે કંઇક લખવામાં આવશે. આપણા બાળકોમાં મરણનું મોટું પ્રમાણ, બાળકોને થતા જીવલેણ રોગો તેમને મળતા અયોગ્ય ખોરાકનેજ આભારી છે. આપણી પ્રજામાં સેંકડોની સંખ્યામાં ઉભરાઈ જતા દુબળા, ઠીંગણા, તાકાત વિહોણા અને ઉંડી આંખોવાળા યુવકો દેખાય છે તેનું કારણ પણ તેમને બચપણમાં મળેલો અયોગ્ય ખોરાકજ છે.

બાળકનું સુંદર સુખડું જોઇ મલકાતી માતાની મોટામાં મોટી આશા એ છે કે બાળક તંદુરસ્ત રહી, જલદી હસતું રમતું મોટું થઇ જાય. આવી માતાઓ જો તંદુરસ્ત હોય તો તેમને એટલી જ સલાહ છે કે "માતાઓ ! તમારા બાળકને તમે જ ધવરાવો !" બાળકનો કુદરતી ખોરાક માતાનું દુધ છે તે ઘણીઓ ભૂલી જાય છે. આપણા શ્રીમંત વર્ગમાં બાળકને ધાવનું દુધ પીવરાવવાનો અથવા પરદેશી પેટંટ ખોરાક આપવાનો રીવાજ દીવસે દીવસે વધતો જાય છે તે ઇચ્છનીય નથી. તંદુરસ્ત માતાની શક્તિ ધવરાવવાથી કાંઇ ઓછી થતી નથી. કમજોર માતા પણ જો સાત્વિક ખોરાક લેય તો તંદુરસ્તીને જરાપણ જોખમમાં નાખ્યા વગર પોતાના

બચ્ચાનું પોષણ કરી શકે છે. પરંતુ હાલમાં એવી ઘણી માતાઓ છે કે જેઓ ખરાબ તબિયત અને અશક્તિને લીધે બાળકને ધવરાવી શકતી નથી. આવા સંયોગોમાં બીજું દુધ આપવું જરૂરી છે.

ત્યારે માતાને બદલે કોનું દુધ બાળકને આપવું ? કુદરત પણ વિચિત્રતાનો ભંડાર છે. ગધેડું અને મનુષ્યની આકૃતિમાં જરાપણ સમાનતા ન હોવા છતાં, ગધેડીનું દુધ, બીજા બધા પ્રાણીઓના દુધ કરતાં, માતાના દુધને વધારે મળતું આવે છે !-બેશક માતાઓ પોતાની સરખામણી કોઇ પણ અંશે ગધેડીની સાથે કરવા દેવા ના પાડશે. પરંતુ આ તો ડાકટરોનું સંશોધન છે અને આવી સરખામણી કરવાની મારી ધૃષ્ટતા માટે ઉદારચિત્ત માતાઓ મને માફ કરશે. જો ગધેડીનું દુધ વગર તકલીફે મળી શકે તો ઘણા બાળકોને માફક આવે. પરંતુ આ લાભ બધાને મળી શકતો નથી; કારણ કે શ્રીમતી ગધેડીને પોતાનો પાછલો પગ વિવેક વગર વાપરવાની બહુ ટેવ હોય છે તેથી આપણા ભરવાડો અને પ્રજાપતિઓ, આપણા આ દુધ મેળવવાના કાર્ય સામે સખત અસહકાર કરશે. આટલા માટે ગધેડી બાધ બાળકને જોઇતા દુધ માટે લગભગ તદ્દન નકામીજ છે !

બકરીનું દુધ પણ માતાના દુધને મળતું આવે છે અને આ દુધ દરેક શહેર અને ગામડાંમાં પણ મળી શકે. માટે જેઓ સગવડ કરી શકે તેમણે આ સહેલો ઉપાય લેવો. ફક્ત મુંબઇ જેવા શહેરમાં કદાચ આ સગવડ ન મળી શકે.

માતાના દુધની બરાબરીમાં ત્રીજે નંબરે આપવું દુધ

આવે છે અને ગાયનું દુધ તો બધી જગ્યાએ મળી શકે છે. ગાયમાતાની સેવાની કદર આપણે હજુ બરાબર કરી શક્યા નથી. બીજા બધા જાનવરો કરતાં ગૌમાતાના આભાર તળે દુનિયા વધુ દબાયલી છે. આ વાત પશ્ચિમના લોકો પણ કબુલ કરે છે. ભારતવર્ષમાં તો ગાયનો મહિમા અપાર છે. આપણા ધર્મશાસ્ત્રો પણ ગાયનો મહિમા ગાઈ રહ્યાં છે. આપણા રાજાઓ પોતાને "ગૌ-બ્રાહ્મણપ્રતિપાલ" કહેવરાવવામાં મગરૂરી લેતા. શાસ્ત્રોમાં બ્રાહ્મણ કરતાં પણ ગાયનો દરજ્જો ઉંચો રાખવામાં આવ્યો છે. આનું કારણ ધાર્મિક ઉપરાંત, હું તો વૈદકીય (Medical) અને આર્થિક (Economical) પણ માનું છું. આપણા વૈષ્ણવ બંધુઓનું ધર્માભિમાન હજુ પણ "જય ગોપાલ" શબ્દ આપમ આપસમાં કહેવામા સમાયેલું છે. જો કે આજકાલના શ્રીમંત વૈષ્ણવો ગોપાલક કરતા ઘોડાપાલક કે મોટર પાલક વધુ થતા જાય છે! ૧૯મી સદીના આદર્શ સુધારક સ્વામી દયાનંદ ગૌરક્ષણનો બહુ ઉપદેશ આપતા; તેમણે ઘણી જગ્યાએ ગૌરક્ષણી સભાઓ સ્થાપી હતી. તેમનું બનાવેલું "ગોકરૂણાનિધિ" પુસ્તક બહુ વિચારણીય છે. તેમનું તો એટલે સુધી કહેવું હતું કે ભારતવર્ષની ઉન્નતિનો ખરો આધાર ગાય ઉપર જ છે.

પરંતુ માતાના દુધમાં જે તત્વો બાળકના પોષણ માટે છે તે બધા પુરતા પ્રમાણમાં ગાયના દુધમાં નથી. તેથી ગાયનું દુધ બાળકને આપતા અગાઉ તેમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાની જરૂર છે.

બકરી, ગધેડી, ગાય અને માતાના દુધમાં શું શું તત્વો

રહેલાં છે અને તેમાં કેટલા અંશે મળતાપણું છે. તેનો ખ્યાલ નીચેના પ્રથક્કરણના આંકડાઓ પરથી આવશેઃ

સેંકડે પ્રમાણ.

દુધની જાત	ઘી	સાકર	પ્રોટીન	ક્ષાર	પાણી
બકરી	૪.૬૩	૪.૨૨	૪.૩૫	.૭૬	૮૪.૦૪
ગધેડી	૧.૨૬	૬.૫૦	૧.૬૬	.૪૬	૯૦.૧૨
ગાય	૩.૭૦	૪.૭૦	૩.૪૦	.૭૫	૮૭.૩૦
માતા	૩.૪૦	૬.૪૦	૧.૭૦	.૩૦	૮૭.૨૦

નાના બાળકોને ઉપરના બધા તત્ત્વોમાંથી પ્રોટીન, સાકર અને ઘી અનુક્રમે વધુ ઓછા જરૂરી છે. પ્રોટીન નામના તત્ત્વમાં બે જાત છે. જેના નામ "કેસીનોજન" અને "લેકટાલ્બુમીન" છે. આ બે જાતમાંથી લેકટાલ્બુમીન બાળકને વધુ જરૂરી છે. માતાના દુધમા લેકટાલ્બુમીન પુરતા પ્રમાણમાં છે અને કેસીનોજન ઘણા થોડાજ પ્રમાણમાં છે. ગાયના દુધમા લેકટાલ્બુમીન પૂરતું છે, પરંતુ કેસીનોજન વધુ પ્રમાણમાં છે. ગાયનું દુધ બાળકને માફક નથી આવતું તેનું મુખ્ય કારણ આ કેસીનોજન નામનો પદાર્થ છે, જેના હોજરીમાં મોટા મોટા દહિંના ફોદા થાય છે અને તે ફોદા બાળકની નાજુક હોજરી પચાવી શકતી નથી. ઉપરના કોઠા અને નોંધ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીશું કે ગાયના દુધને બાળકને પીવા યોગ્ય કરવા માટે બે મુખ્ય ફેરફાર કરવા જરૂરી છે. એક તો તેમાંથી કેસીનોજન ઓછું કરવું અને બીજો તેમાં સાકરનું પ્રમાણ વધારવું. આ ઉદ્દેશને અનુસરીને નીચેની સહેલી રીતો ગાયના દુધમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવા માટે આપી છેઃ

રીત પહેલી:—એક રતલ ગાયના દુધમાં આશરે ૩૨ ગ્રેન (ત્રણ આની ભાર) સેાડીયમ સાઇટ્રેટ નામનેા ક્ષાર પીગળાવી દેવેા. અને આ દુધ બાળકને પાવું. દુધમાં એકથી બે ચમચી સાકર પણ નાખવી.

નોંધ:—આ ક્ષાર નાંખવાથી ગાયના દુધના તત્ત્વોમા કાંઇ ફેરફાર થતેા નથી. પરંતુ આ ક્ષારને લીધે બાળકની હોજરીમાં કેસીનોજન પદાર્થના દહિંના ફેાસ બહુ નાના અને નરમ થાય છે અને હોજરી તેને પચાવી શકે છે. આ ક્ષાર દરેક દવા વેચનારને ત્યાં મળી શકે છે. દરરોજ જેટલા પ્રમાણમાં ક્ષાર જોઇયે તેટલા વજનના પડીકા બંધાવી લેવા અનુકુળ પડે છે. ત્રણ આની એટલે ત્રણ મેાળાસ રૂપીઆ-ભાર વજન સમજવું.

રીત બીજી:—એક રતલ ગાયના દુધમાં એક રતલ પાણી અને બે નાની ચમચી સાકર મેળવીને ગરમ કરવું. ઉભરેા આવવાની તયારી થાય કે તરતજ ઉતારી લેવું ઉભરેા આવવા દેવેા નહિ, દુધ ગરમ થતું હેાય ત્યારે હલાવતાં રહેવું જેથી ઉપર મલાઇની પેાપડી વળે નહિ.

નોંધ:—ગાયનું દુધ બહુ પાતળું હેાય તેા પાણીનું પ્રમાણ અનુકુળ પડે તેમ ઓછું કરવું, એટલે કે બે ભાગ દુધ અને એક ભાગ પાણી ચાલે. પાણીની મેળવણીનેા આધાર બાળકની પાચનશકિત પર રહેશે. સાકરનું પ્રમાણ કાયમ રાખવું.

રીત ત્રીજી:—એક રતલ ગાયના દુધમાં એક રતલ આર્લીનું ઉકાળેલું પાણી અને બે ચમચી સાકર મેળવવી.

નોંધ:—આ રીત ઉપરની રીત કરતાં જરા વધુ સારી છે. આર્લીના પાણીથી દહીંના ફોદા નાના થાય છે અને બાળક દુધ જલદી પચાવી શકે છે. બાર્લી નામના અનાજના બદન સાફ કરેલા સફેદ દાણા ઘઉંના આકારના હોય છે, તે એક રતલી ડબામાં વેચાય છે અને તેને અંગ્રેજીમા Pearl Barley કહે છે. એક શેર પાણી માટે ૧ ચમચો દાણા બસ છે. આ દાણા ઉકળતા પાણીમાં ફુલી જાય એટલે પાણી તૈયાર થયું સમજવું. પાણીને પછી ગાળી લેવું ને દાણા ફેંકી દેવા.

રીત ચોથી:—સવા રતલ તાજું દુધ લ્યો અને તેને ત્રણ કલાક હલાવ્યા વગર એક લાંબા ગ્લાસમાં રાખી મુકો. પછી ઉપરની મલાઇ જેવું જાડું દુધ જુદા વાસણમા કાઢી લ્યો. ઉપરના પાશેર-દોઢ પાશેર દુધમાં બધી મલાઇ આવી જશે. પછી મલાઇ વગરના દુધના બે સરખા ભાગ કરો અને જુદા જુદા વાસણમાં રાખો. આમાંથી એક ભાગમાં થોડા ટીપાં "રેનેટ" "Rennet" નામની દવા નાંખો, એટલે દુધ ફાટી જશે; પછી દહીં જુદુ પાડવા તેને કપડાથી ગાળી લ્યો, અને જે નિતર્યું પાણી નીકળે—જેને છાશ કહી શકાય, તેને ઉભરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરો. પછી આ છાશ અને અગાઉનું મલાઇ વગરનું દુધ તથા મલાઇવાળું જાડું દુધ—જે અગાઉ અલગ રાખ્યું હતું-તે બધાને એકઠું કરો અને તેમાં ત્રણ ચમચી લેકટોસ Lactose નામની સાકર નાંખો અને ઉભરો આવવાની તૈયારી થાય ત્યાં સુધી ગરમ કરો. ગાળવાથી જુદું પડેલું દહિં ફેંકી દેવું.

નોંધ:—ઉપરની રીત જરા અટપટી લાગે છે પરંતુ

એક બે વખતના અનુભવ પછી દુધ તૈયાર કરવામાં જરા પણ અડચણ પડતી નથી. આ દુધને અંગ્રેજીમાં Humanised milk એટલે " માતાના દુધને મળતું બનાવેલું દુધ ". કહે છે. આ રીતના ખાસ ફાયદા નીચે મુજબ છેઃ—

આ રીતથી ઘીનું પ્રમાણ દુધમાં જરા પણ ઓછું થતું નથી. માતાના અને ગાયના દુધમાં ઘીનું પ્રમાણ લગભગ સરખુ હોય છે તેમાં આ રીતથી વધઘટ થતી નથી. બીજો ફાયદો એ છે કે ઉપર બતાવ્યા મુજબ દુધના અડધા ભાગમાં રેનેટ નામની દવા નાંખી કેગીનોજન પ્રોટીનનું દહિં બનાવી જુદુ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. આથી તે તત્વ લગભગ અડધોઅડધ ઓછું થઇ જાય છે.. વળી લેક્ટાલ્બુમીન પ્રોટીન જે બાળકને બહુ જરૂરી છે તે પુરતા પ્રમાણમાં જળવાઇ રહે છે. લેક્ટોસ નામની સાકર નાંખવાથી દુધનું સાકરનું પ્રમાણ પણ માતાના દુધની બરાબર આવી રહે છે. વળી દુધને લગભગ ઉભરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવાથી, દુધ દહોનારને હાથે તથા વાસણ વગેરેમાં રહેલા સુક્ષ્મ જંતુઓનો નાશ થાય છે તેથી મરડો, ઝાડા, આંતરડાનો તાવ, ક્ષય વગેરે રોગોથી બાળક બચી જાય છે.

પહેલી રીત બાળકને અનુકુળ ન આવે તો બીજી રીત અજમાવવી અને તેમ કરતાં જે રીતે બનાવેલું દુધ માફક આવે તે રીત ચાલુ રાખવી. ઉપરની દરેક રીતમાં દુધને ઉભરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું જરૂરી છે. દુધને કદી ઉકાળવું નહિ કારણ કે ઉકાળવાથી દુધની અંદરના કેટલાક તત્વોનો નાશ થઇ જાય છે. દુધની અંદરના રોગના જંતુઓનો નાશ કરવાને ૭૦ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડ સુધીની ગરમી ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ માટે બસ છે; જ્યારે ઉકાળવા માટે દુધ ૧૦૦ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડ સુધી ગરમ કરવું પડે છે.

હવે બે શબ્દો પેટંટ ખોરાકને માટે લખવા રહે છે. આજ કાલ બાળકોને માટે પેટંટ ખોરાક ઘણા નીકળી પડયા છે અને સારા નરસા દરેક ખોરાક માટે પુષ્કળ જાહેર ખબરો આકર્ષક રીતે આવે છે. આ બધા ખોરાક પરદેશી જ છે. અમુકને માટે અહિં ભલામણ કરવી તે ઘણા કારણોને લીધે યોગ્ય નથી. બાળકની પ્રકૃતિ ઉપર ખોરાકની અનુકુળતાનો આધાર રહે છે; અને કયો ખોરાક કયા બાળકને અનુકુળ આવશે તે તો બાળકને બારીકાઇથી તપાસનાર ડાકટર અને માતાના સંયુક્ત મતથી નકકી કરી શકાય. પરંતુ બે ત્રણ ખાસ નોંધ પેટંટ ખોરાક માટે જરૂરી છે. નવ માસની અંદરના બાળકની હોજરીમાં-સ્ટાર્ચ અથવા જેને આપણે આટો કહીએ છીયે તે પચાવવાની શક્તિ હોતી નથી. આટો પચાવવા માટે જે રસ આંતરડામાં જરૂરી છે તે નવ માસ પછીજ થાય છે. તેટલા માટે જે કોઇ ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ અથવા ... તત્વ કોઇ પણ પ્રમાણ કે રૂપમાં હોય તે ખોરાક ન આપવો. બીજું પ્રોટીન નામનું તત્વ, સાકર

એક બે વખતના અનુભવ પછી દુધ તૈયાર કરવામાં જરા પણ અડચણ પડતી નથી આ દુધને અંગ્રેજીમાં Humanised milk એટલે "માતાના દુધને મળતુ બનાવેલું દુધ" કહે છે. આ રીતના ખાસ ફાયદા નીચે મુજબ છેઃ—

આ રીતથી ઘીનુ પ્રમાણુ દુધમા જરા પણ ઓછું થતું નથી. માતાના અને ગાયના દુધમા ઘીનું પ્રમાણ લગભગ સરખુ હોય છે તેમાં આ રીતથી વધઘટ થતી નથી. બીજો ફાયદો એ છે કે ઉપર બતાવ્યા મુજબ દુધના અડધા ભાગમાં રેનેટ નામની દવા નાંખી કેસીનોજન પ્રોટીનનું દહિં બનાવી જુદુ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. આથી તે તત્વ લગભગ અડધોઅડધ ઓછું થઇ જાય છે.. વળી લેક્ટાલ્બુમીન પ્રોટીન જે બાળકને બહુ જરૂરી છે તે પુરના પ્રમાણમાં જળવાઇ રહે છે. લેક્ટોસ નામની સાકર નાંખવાથી દુધનું સાકરનું પ્રમાણ પણ માતાના દુધની બરાબર આવી રહે છે. વળી દુધને લગભગ ઉભરો આવે ત્યા સુધી ગરમ કરવાથી, દુધ દહોનારને હાથે તથા વાસણ વગેરેમાં રહેલા સુક્ષ્મ જંતુઓનો નાશ થાય છે તેથી મરડો, ઝાડા, આંતરડાનો તાવ, ક્ષય વગેરે રોગોથી બાળક બચી જાય છે.

ઉપર બતાવેલી દરેક રીતો અનુકુળ અને અનુભવસિદ્ધ છે; અને તેમનો નંબર સ્હેલાઇના પ્રમાણમાં અનુક્રમે ગોઠવ્યો છે, જો કે સૌથી સ્હેલી રીત તદન આદર્શ તો હોઈ શકે નહિ. પરંતુ હિંદુ સંસારની અંદર માતાની પરાધીનતા, પીડાઓ, જોખમદારીઓ અને અનેક ફરજોનો ખ્યાલ કરતાં, હિંદુ માતા સૌથી સ્હેલી રીત વધુ પસંદ કરશે. અને આ ઉદ્દેશથીજ સૌથી સ્હેલી રીતને પહેલું સ્થાન આપ્યું છે.

પહેલી રીત બાળકને અનુકુળ ન આવે તો બીજી રીત અજમાવવી અને તેમ કરતાં જે રીતે બનાવેલું દુધ માફક આવે તે રીત ચાલુ રાખવી. ઉપરની દરેક રીતમાં દુધને ઉભરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું જરૂરી છે. દુધને કદી ઉકાળવું નહિ કારણ કે ઉકાળવાથી દુધની અંદરના કેટલાક તત્વોનો નાશ થઇ જાય છે. દુધની અંદરના રોગના જંતુઓનો નાશ કરવાને ૭૦ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડ સુધીની ગરમી ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ માટે બસ છે; જ્યારે ઉકાળવા માટે દુધ ૧૦૦ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડ સુધી ગરમ કરવું પડે છે.

હવે બે શબ્દો પેટંટ ખોરાકને માટે લખવા રહે છે. આજે કાલ બાળકોને માટે પેટંટ ખોરાક ઘણા નીકળી પડયા છે અને સારા નરસા દરેક ખોરાક માટે પુષ્કળ જાહેર ખબરો આકર્ષક રીતે આવે છે. આ બધા ખોરાક પરદેશી જ છે. અમુકને માટે અહિં ભલામણ કરવી તે ઘણા કારણોને લીધે યોગ્ય નથી. બાળકની પ્રકૃતિ ઉપર ખોરાકની અનુકુળતાનો આધાર રહે છે; અને કયો ખોરાક કયા બાળકને અનુકુળ આવશે તે તો બાળકને બારીકાઇથી તપાસનાર ડાકટર અને માતાના સંયુકત મતથી નક્કી કરી શકાય. પરંતુ બે ત્રણ ખાસ નોંધ પેટંટ ખોરાક માટે જરૂરી છે. નવ માસની અંદરના બાળકની હોજરીમાં સ્ટાર્ચ અથવા જેને આપણે આટો કહીએ છીએ તે પચાવવાની શક્તિ હોતી નથી. આટો પચાવવા માટે જે રસ આંતરડામાં જરૂરી છે તે નવ માસ પછીજ પેદા થાય છે. તેટલા માટે જે કોઇ ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ અથવા આટાનું તત્વ કોઇ પણ પ્રમાણ કે રૂપમાં હોય તે ખોરાક બાળકને ન આપવો. બીજું પ્રોટીન નામનું તત્વ, સાકર

અને ઘી બાળકને ખાસ જરૂરી છે અને જે ખોરાકમાં આ તત્વો માતાના દુધનાજ પ્રમાણમાં લગભગ હોય તે ખોરાક બાળકોને આપવો. બીજા બધા ખોરાક કરતાં દુધમાંથીજ બનાવેલો ખોરાક બાળકને વધુ માફક આવે છે. મલાઇ કાઢી નાંખ્યા વગરનું ઘટ્ટ કરેલું દુધ, સુકાવેલું દુધ વગેરે દુધના ખોરાક બાળકને ખાસ માફક આવે. મલાઇ વગરનું (separated) દુધ બાળકને કદી આપવું નહિ તે તદન નકામું છે. આવા અયોગ્ય ખોરાકથી બાળકને રીકેટસ, ઝાડા ઇત્યાદિ રોગો થાય છે

માતાના દુધ સિવાય કોઇ પણ અન્ય દુધ અથવા ખોરાક ઉપર જો બાળકને રાખવામાં આવતું હોય તો તેને દરરોજ એક બે ચમચી મીઠી મુસંબીનો રસ અથવા પચી શકે તેવા કોઇ પણ તાજા ફળનો રસ આપવો જરૂરી છે. કારણ કે માતાના દુધ સિવાયના અન્ય દુધ અને ખોરાક ગમે ત્યારે પણ ગરમ કરવાં જ પડે છે અને તેમ કરવાથી તેમાંથી Vitamines વાઇટેમીન્સ નામનું જરૂરી તત્વ નાશ પામે છે. આ તત્વ બાળકની તદુરસ્તી માટે અને Scurvy સ્કર્વી (મ્હોંમાંથી લોહીનું પડવું) અને રીકેટસ જેવા દર્દો જે આ તત્વની ખામીને લીધે થાય છે તે રોકવા માટે જરૂરી છે. આટલા માટે તાજા ફળનો રસ આપવો જોઇએ કારણ કે તાજા ફળમાં આ તત્વ ઘણા પ્રમાણમાં હોય છે.

છેવટમાં " ધાવ " માટે બે શબ્દો લખવા જરૂરી છે. માતાના કરતાં બીજે નંબરે ધાવનું જ દુધ આવી શકે કારણ કે તે બાળકને તો પોતાની નહિ તો પારકી માતાનું

દુધ છે. પરંતુ ધાવને જો પોતાના બાળકને ધવરાવ્યા ઉપરાંત વધુ દુધ આવતું હોય તો જ તે બીજા બાળકને ધવરાવી શકે. ધાવના બાળકને ભુખ્યું રાખી આપણા બાળકને દુધ પીવરાવવું તે નિર્દયતા કહેવાય. જો ધાવનું બાળક મરણ પામ્યું હોય તો તે બીજું બાળક ઉછેરી શકે ખરી પરંતુ પોતાના બાળકના વિયોગને લીધે તેનું દુધ ઘણી વખત સુકાઈ જાય છે. ધાવ રાખતા અગાઉ તેને ક્ષય, ગરમી કે પ્રમેહનો રોગ છે કે નહિ તેની ચોકસ ખાતરી ડાકટરી તપાસથી કરી લેવી. તે ઉપરાંત ધાવની ચાલચલગત પણ સારા હોવી જોઇએ.

છેવટમાં બાળકને કયારે અને કેટલી વખત ધવરાવવું તે બાબત પર બે શબ્દ લખી આ પ્રકરણ પુરૂં કરીશ.

પ્રસૂતિ પછી માતાને આરામ મળે કે તરત એટલે કે એક બે કલાક પછી બાળકને ધવરાવવું જોઇએ. તે અગાઉ જો બાળક બહુ રડે તો તેને ઉકાળીને ટંડુ કરેલું પાણી એક બે ચમચી પાવું. પ્રસુતિ પછી તરત જે દુધ માતાને આવે છે તે ચિકણું હોય છે અને તેનું દુધ ખાવામાં આપણા લોકોને વહેમ હોય છે. કેટલાકમાં એવી માન્યતા પણ છે કે આ દુધ બાળકને નુકશાન કરે છે પરંતુ ખરૂં જોતાં તો આવી જાતના દુધનું નિર્માણ કુદરતે ઇરાદાપૂર્વક કરેલું છે અને તે ચિકણું દુધ પીવાથી બાળકને ફાયદો થાય છે. આ દુધમાં લોહીની અંદર છે તેજ જાતનું પ્રોટીન તત્વ છે અને બાળકને પચાવવું જ પડતું નથી. આ દુધ રેચક છે અને તે પીવાથી બાળકના જન્મ અગાઉના

મગની વૃદ્ધિ થાય છે, અને તે પીવાથી બાળકને રેચ આપ-આપવાની જલદી જરૂર પડતી નથી

બાળકને દીવસમાં કેટલી વખત ધવરાવવુ ?

તદુરસ્ત બાળકને દર ચાર કલાકે ધવરાવવુ જોઇએ સવારના ૭ થી તે રાતના દસ વાગતા સુધી બાળકને ધવરાવવુ એટલે કુલ પાચ વખત ધવરાવવુ પડશે રાતના ૧૦ થી તે સવારના ૬ સુધી બાળકને ખાસ ધવરાવવાની જરૂર નથી પહેલે દિવસે બાળકને બેથી ચાર મીનીટજ દર ૮ કે ધવરાવવુ જોઇએ, બીજે દીવસે ત્રણથી પાચ મીનીટ સુધી દર ૮ કે ધવરાવવુ અને દીવસે દીવસે આ વખત વધારતા જવો. વધુમા વધુ બાળકને દસથી બાર મીનીટજ ધવરાવવાની જરૂર પડે છે તેથી વધારે બાળક ધાવે તો તેને અકળામણ થાય છે અને બાળક ઉલટી કરી દુધ કાઢી નાખે છે બાળકને ધાવતા ધાવતા ઉઘ આવી જાય તો ધવરાવવુ બંધ કરવુ ઉપરના સમયમા બાળકની જરૂરીઆત મુજબ થોડો ઘણો ફેરફાર કરી શકાય બાળકને નિયમિત એટલે બરાબર ઘડીયાળના ટકોરાની નિયમિતતા મુજબ ધવરાવવુ જરૂરી છે અને જો બાળકને ધવરાવવાનો સમય થયો હોય અને બાળક ઉઘતુ હોય તો તેને ઉઠાડીને પણ ધવરાવવુ આ દેશની માતાઓ ઉઘતા બાળકને ધવરાવવા માટે ભાગ્યેજ ઉઠાડે છે અને તેમ કરવુ તેમાં તેઓ પાપ સમજે છે પરતુ તે માન્યતા ભુલભરેલી છે જો બાળક રાતના ૧૦ થી સવારના ૬ ની અદર રડે તો તેને ધવરાવવુ નહિ પરતુ ઉકાળીને ઠંડુ કરેલુ પાણી ચમચીથી પાવુ પરતુ જે બાળકને નિયમિત રીતે

સવારના ૬ થી રાતના ૧૦ સુધી દર ચાર કલાકે ધાવવાનું મળે છે તે રાતના દસ અને સવારના ૭ ની અંદર ભાગ્યેજ ભુખ્યું થાય છે. જો માતાને દુધ બરાબર રીતે અને પુરતા પ્રમાણમાં ન આવતું હોય તો ૨૪ કલાકમાં પાંચને બદલે ૭ વખત ધવરાવવું. જો તેમ છતાં બાળક ભુખ્યું રહે તો અગાઉ બતાવેલી રીત મુજબ બનાવેલું દુધ બાળકને તેને ધવરાવવાના સમયે આપવું. પરંતુ દીવસમાં પાંચથી ૭ વખતથી વધારે કદાપિ દુધ પાવું નહિ.

કૃત્રિમ ખોરાક આપવામાં પણ સમય તો ઉપર મુજબ જ છે. અને કૃત્રિમ ખોરાકના ડબાઓ ઉપર ખોરાક કેટલી વખત અને કેટલા પ્રમાણમાં આપવો તે બતાવેલું હોય છે.

અગાઉ બતાવેલી રીતો મુજબ બનાવેલું દુધ બાળકને ઉમરના પ્રમાણમાં કેટલું આપવું તે નીચે બતાવેલું છે. પરંતુ તેમાં થોડો ઘણો ફેરફાર બાળકની પચાવવાની શક્તિ, વજન અને તંદુરસ્તીનો ખ્યાલ રાખીને કરવો જોઈએ તે કરી લેવો.

૨૪ કલાકમાં આપવાનું

બાળકની ઉમર	દુધનું કુલ પ્રમાણ	દર ચાર કલાકે કેટલું આપવું ?
૩ દીવસ	૬ ઔંસ	આશરે ૧ થી ૧॥ ઔંસ
૧ અઠવાડીયું	૧૦ ,,	બે ઔંસ
૩ અઠવાડીયાં	૧૫ ,,	૩ ઔંસ
૬ અઠવાડીયા	૨૪ ,,	આશરે ૪॥ ઔંસ
૯ અઠવાડીયાં	૨૭ ,,	આશરે ૫॥ ઔંસ

૩ મહિના	૩૦ ઔંસ	૭ ઔંસ
૫ મહિના	૩૨ ,,	આશરે ૬॥ ઔંસ
૭ મહિના	૩૬ ,,	આશરે ૭ ઔંસ
૯ થી ૧૨ મહિના	૪૦ ,,	આઠ ઔંસ

એક ઔંસ એટલે અઢી કપીઆભાર અથવા અધેાળ સમજવું.

ઉપર બતાવેલું પ્રમાણ, જે દુધમાં ફેરફાર કરીને માતાના દુધને લગભગ મળતું કરવામાં આવે છે તેને માટે છે. એકલું વગર પાણી મેળવેલું ગાયનું દુધ બાળકને ૯ માસ પછી પાઈ શકે છે. તે અગાઉ તેા ઉપર બતાવેલી રીતેા મુજબનું જ દુધ બનાવીને ઉપર બતાવેલા પ્રમાણમાં ૨૪ કલાકમાં વાપરવું. આવું દુધ શિયાળામાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ વખત અને ઉનાળામાં ચારથી પાંચ વખત જોઇએ તેટલું બનાવવું અને સ્વચ્છ વાસણમાં તદન ઠંડી જગામાં કપડું ઢાંકીને રાખી મુકવું.

પ્રકરણ ૭મું

બાળકની તંદુરસ્તી

વૈદકશાસ્ત્રના વિષયમાં ઉંડા નહિં ઉતરતાં આ પ્રકરણમાં બાળકોની તંદુરસ્તી કેમ બગડે છે તે વિષય ઉપર સરળ વિવેચન કરવામાં આવશે. હિંદુસ્થાનમાં બાળકોના મરણનું પ્રમાણ બીજા દેશેા કરતાં વધુ છે તેનું એક કારણ બાળકોને થતા રોગેા વિષેનું માતાઓનું અજ્ઞાન છે.

બાળકના વજનનું ઘટવું અથવા અતિશય વધવું

ઘણી વખત એવું બને છે કે પુરતી સંભાળ લેવા છતાં બાળક જોઇએ તેટલું તંદુરસ્ત રહેતું નથી અને તેનું વજન ઘટતું જાય છે અથવા અતિશય વધતું જાય છે, તેને ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, ચીડીયું રડે છે, અથવા સુમસામ અને બેહોશ પડયું રહે છે અને આમ થવાથી બિનઅનુભવી માતા દિનરાત ચિંતાતુર રહે છે.

આવી સ્થિતિનું સેંકડે નેવું ટકા કારણ બાળકને થતો અપચો અથવા કબજીયાત છે. જે ખોરાક બરાબર પચતો નથી તેનું શુદ્ધ લોહી બનતું નથી અને તેથી બાળક તંદુરસ્ત રહેતું નથી, અને તેનાં આંતરડાઓ કમજોર બને છે. નહિ પચેલો ખોરાક આંતરડામાં સડે છે. આવા સડાથી પેટમાં વાયુ અને એક જાતનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે જે ઝેર આખા શરીરમાં પ્રસરે છે.

ગંભિર વાતતો એ છે કે માતાઓ બાળકને થતી કબજીયાત અને અપચાને બહુ સાધારણ રોગ માને છે. ખરૂં જોતાં આ રોગો ઘણા ગંભીર છે; અને તેઓ બાળકના કોમળ અંગ ઉપર બીજા રોગોને આઘાત કરવાનો રસ્તો મોકળો કરે છે. મોટી ઉમ્મરમાં શરીરની બેડોળતા. કમજોરી વિગેરે આ બાલ્યાવસ્થાના રોગોનુંજ પરિણામ છે. આ રોગોથી ઉત્પન્ન થતાં માઠાં પરિણામ ફકત બાલ્ય જીવનને જ ખરાબ કરે છે એમ નથી પણ તેની ચોક્કસ અસર યુવાવસ્થામાં પણ જણાય છે.

બાળકને જો ધવરાવવામાં આવતું હોય છતાં વજન

ઘટતું હોય તો તેનું કારણ તેને માતાનું દુધ પૂરતા પ્રમાણમા ન મળતું હોય અથવા પ્રમાણ પુરતું હોવા છતાં તે દુધમાં શરીરની તંદુરસ્તી કાયમ રાખી શકે તેવા તત્વેાનેા અભાવ છે

બાળકને એક ટકે માતાનુ કેટલું દુધ મળે છે તે શેાધી કાઢવાના સહેલી રીત એ છે કે બાળકને ધવરાવ્યા અગાઉ અને ધવરાવ્યા પછી સંભાળપૂર્વક વજન કરવું અને તે બન્ને વજનનેા તફાવત જે આવે તેટલું દુધ બાળકના પેટમાં ગયું સમજવું, અને જો આથી માલુમ પડે કે દુધ બહુ ઓછું જ આવે છે તેા ગાયના દુધમાં યેાગ્ય ફેરફાર કરી જેમ બને તેમ માતાના દુધને મળતું બનાવી તે આપવું. આ ફેરફાર કેવી રીતે કરવેા તે આગળ બતાવ્યું છે. જો આમ કરવું ન જ બની શકે તેમ હેાય તેા પછી કાેઇ પેટંટ ખેારાકનેા આશ્રય ડાેકટરની સલાહથી લેવેા.

બીજી જાણવા જેવી જરૂરી વાત એ છે કે જો કાેઇપણ રાેગને લીધે માતાને ઓછું દુધ આવતું હાેય તેા બાળકને ધવરાવવું તદ્દન બંધ કરવું.

ઓછું દુધ મળવાથી જેમ બાળકનું વજન ઘટે છે તેમ બહુ વધુ પ્રમાણમાં દુધ પેટમાં જવાથી દુધ પચતું નથી અને નહિં પચેલું દુધ પેટમાં ભરાવેા કરી અપચેા ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી તેનાથી ઝાડા થાય છે; અને ઝાડા થવાથી વજન ઘટે છે. માતાના દુધ ઉપર ઉછરતાં બાળકેા કરતાં ઉપર જણાવેલું દુધ કે પેટંટ ખેારાક લેવાવાળા બાળકેાને ઝાડા, અપચેા ઇત્યાદિ રાેગેા વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. તેનાં કારણેા અનેક છે. માતાના દુધમાં જે ગુણેા કુદરતે

મૂકયા છે તે ગુણો બીજા દુધ અથવા ખોરાકમાં ભાગ્યેજ હોઇ શકે છે. રસાયણશાસ્ત્ર અને વૈદકની અનેક ચમત્કારિક શોધખોળ થયા છતાં એટલું તો કહેવું પડશે કે માતાનું દુધ કૃત્રિમ રીતે બનાવતાં ડોકટરોને હજુ ઘણાં વર્ષો જોઇશે ! વૈદકના અટપટા જ્ઞાનથી વંચિત અને કલ્પનામાં ઉડવાવાળા કવિજનોએ માતાના દુધને અમૃતની ઉપમા આપી છે તે કોઇ પણ રીતે અયોગ્ય નથી. ઉપરનું દુધ અથવા પેટંટ ખોરાક જો બાળકોને આપવામાં આવે તો તેમાં મુખ્ય બાબત એ જોવાની છે કે તે ખોરાક બાળકને અનુકુળ આવે છે કે નહિ અને તે ખોરાકની અંદર બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં જોઇએ તેટલા જરૂરી તત્વો રહેલાં છે કે નહિ. જે ખોરાકમાં જવનો આટો કે આરારૂટ (સ્ટાર્ચ) વીગેરે પદાર્થો મિશ્રિત હોય છે તે ખોરાક નવ માસથી નાની ઉમ્મરના બાળકને માટે બહુ હાનિકર્તા છે, કારણ કે આટાને પચાવવાને જે રસની જરૂર છે તે રસ બાળકની હોજરીમાં નવ માસની ઉમ્મર પહેલાં ઉત્પન્ન થતો નથી અને તેથી જો આટાવાળો ખોરાક બાળકને આપવામાં આવે તો તેથી બાળકને અપચો ને ઝાડા થાય છે. અમુક બાળકને અમુકજ પેટંટ ખોરાક માફક આવે છે અને આ કારણથી ખોરાકની પસંદગી કરવામાં બહુ કાળજી રાખવી જોઇએ.

બાળકનો મળઃ આના ઉપરથી બાળકની તંદુરસ્તીનું અનુમાન સહેલથી કાઢી શકાય છે. તંદુરસ્ત બાળકનો મળ વાસ રહિત પીળા રંગનો અને નરમ હોય છે. જે બાળકને ગાયનું દુધ અપાતું હશે તેના મળમાં થોડા દહીંના ફોદા

હોય છે. જ્યારે બાળકને ધાવણ છોડાવી દુધ અને અન્ન ઉપર રાખવામાં આવે છે ત્યારે મળ કઠણ થાય છે અને તેમા થોડી વાસ આવે છે. જો ઝાડા તદ્દન સફેદ, અને માટીના રંગના અને દુર્ગંધવાળા થતા હોય તો બાળક તંદુરસ્ત નથી એમ સમજવું. આ સ્થિતિમા તેનું વજન ચોક્કસ ઘટશે. જો ઝાડામાં ચીકણો સફેદ પદાર્થ—"જળશ" પડતું હોય અથવા લોહી પડતું હોય તો ડાક્ટરી સલાહ તુરત લેવી. ઝાડાના રોગનો તુરત ઇલાજ થવો જોઇએ નહિં તો તેનાથી ઘણા બાળકોની સદાને માટે તંદુરસ્તી બગડે છે અને મૃત્યુ પણ નિપજે છે.

બાળકની નિદ્રાઃ તંદુરસ્ત બાળક જાગતું હોય ત્યારે આનંદી, રમતિયાળ, અને શાંત હોય છે. તેને ભૂખ લાગે અથવા તે જ્યારે મળ, મૂત્રમાં પડયુ હોય ત્યારેજ રડે છે. જો બાળક બરાબર ઉંઘે નહિં અને ઘડી ઘડી ચમકે અથવા જાગી જાય તો તેનું મુખ્ય કારણ અપચો સમજવું. બાળકને ચોખ્ખી હવા નહિ મળવાથી અથવા ખૂણામાં સારી પેઠે ઓઢાડી ગોંધી રાખવાથી પણ આમ બને છે. એક વર્ષથી નાની ઉમરના બાળકનો શ્વાસોશ્વાસ મીનીટમાં ૩૦ થી ૩૫ વખત નિયમિત રીતે ચાલે છે. તેથી વધુ શ્વાસ, ચાલતો હોય તો તે રોગની નિશાની છે. બાળકને જ્યારે તાવ આવે અથવા તે ભરાઇ જાય છે ત્યારે શ્વાસ વધુ ચાલે છે; છાતી ઉછળે છે અને નસકોરાં પણ ઉંચાં નીચાં થાય છે.

બાળકનો દેખાવઃ આના ઉપરથી પણ બાળક તંદુરસ્ત છે કે નથી તે કળી શકાય છે. બાળકનું માથું શરીરના

પ્રમાણમાં સાધારણ રીતે મોટું હોય છે. શરીરના પ્રમાણ કરતાં અત્યંત મોટું માથું હોય, માથાની ટાળની ચામડી જલદી ભરાઈ ન હોય અને કપાળનો ભાગ બહુજ આગળ પડતો હોય તો બાળક તંદુરસ્ત નથી એમ સમજવું

બાળકના મ્હોં ઉપરથી તંદુરસ્તીનું માપ કાઢી શકાય નહિ કારણકે ઘણી વખત એવું બને છે કે મ્હો સિવાય શરીરના બધા અવયવો ગળી ગયેલાં અને સુકાં હોય છે.

બાળકના અવયવો દ્રઢ અને કઠણ હોવા જોઇએ. રોગી બાળકની ચામડી ઢીલી અને તેના સ્નાયુ નરમ હોય છે. જો બાળકનું માથું ચોરસ અને મોટું હોય અને હાથપગના હાડકાં વધી ગયેલાં હોય તો તેને " રીકેટસ " નો રોગ છે એમ સમજવું. બાળકને જો યોગ્ય અને અનુકુળ ખોરાક ન મળે તો આ રોગ થાય છે. આ રોગની અંદર બાળક જ્યારે છ માસનું થાય ત્યારે પગની ઘુંટીના અને કાંડાના હાડકાં જાડા દેખાય છે. અને શરીરનાં બધાં હાડકાં નરમ હોવાથી વત્તે ઓછા પ્રમાણમાં વાંકા વળી જાય છે. જો બાળકનો ચહેરો બહુજ લાલ અથવા જાંબલી રંગનો રહેતો હોય તો તેને કોઇ પણ જાતનો હૃદયરોગ હોવો જોઇએ.

પેટના જુના અથવા ગંભીર રોગમાં બાળકનું મ્હોં ઉતરી ગયેલું ફીક્કું હોય છે અને આંખો ઉંડી ગયેલી દેખાય છે.

તુરતના જન્મેલા બાળકની ચામડીનો રંગ લાલ હોય છે અને તે રંગ આસ્તે આસ્તે ગુલાબી થતો જાય છે, તંદુરસ્ત બાળકને શરીર પર કોઇ પણ જાતના કાળા કે જાંબલી રંગના ડાઘ હોવા ન જોઇએ. અતિશય ગરમીને લીધે

બાળકનું શરીર લાલ થઇ જાય છે અને શરીર પર ઝી
ઝીણી અળાઇઓ નીકળે છે મળમૂત્રમાં લાંબો સમય પ
રહેવાથી બાળકના હાથ પગના સાંધાના મૂળમાં ફોલ્લા
ચાઠાં પડે છે. સંભાળપૂર્વક સ્વચ્છતા રાખવાથી અને પા
યા છાણાની રાખ લગાડવાથી આ તકલીફ દુર થાય છે.

બાળકનું રડવું: બાળક જ્યારે રડે છે ત્યારે કાંઈક કારણસર રડે છે. અનુભવી માતાઓ આ રડવું ભૂખનું ?, દુઃખનું છે કે ગુસ્સાનું છે તે જાણી શકે છે. દરેક માતાએ યાદ રાખવું જોઇએ કે બાળકને પોતાનું દુઃખ પ્રદર્શિત કરવાનું એકજ સાધન કુદરતે આપ્યું છે અને તે " રૂદન " છે. સાધારણ રડવાથી બાળકનાં ફેફસાં વધારે ખીલે છે પરં અતિશય રડવું તે બાળકને હાનિકર્તા છે.

જન્મ્યા પછી તુરતના બાળકના મધુરા રૂદન કરતાં બીજો આનંદજનક અવાજ માતાને ભાગ્યેજ હોઈ શકે. નવ માસ સુધી જતન કરી ઉદરમાં રાખેલું બાળક જીવતું અને તંદુરસ્ત અવતર્યું છે તેની નિશાની બાળકનું રૂદન છે. કમજોર બાળક બહુ ઝીણું ઝીણું રડે છે. જો બાળકના પેટમાં પવન પેદા થતો હોય અથવા ચુંક આવતી હોય તો બહુજ હૃદયભેદક રીતે રડે છે. એ રોગમાં બાળક ઘણી વખત માથું ખુબ હલાવે છે. કાન પાકવાથી પણ બાળક તેવુંજ રડે છે. પરંતુ બાળકના રડવાની પુરી સમસ્યા તો અનુભવી માતાજ ઉકેલી શકે! બાળકનું રડવું બરાબર નહિં સમજવાથી અજાન માતાઓએ ઘણી વખત પોતાનાં વ્હાલાં બાળક ખોયાં છે. બાળકના પારણામાં

ગડી, મંકોડી કે વીંછી ઇત્યાદિ જંતુ કોઇ વખત આવી ચઢે છે. માતા બાળકને પારણામાં સુવાડે અને બાળક એકાએક ચીસો પાડે છે. અજ્ઞાન માતા એમ સમજે છે કે બાળક ધાવવા માગે છે અથવા ઉંઘવા નથી ઇચ્છતું અને તેથી પોતે ખુબ જોરથી પારણું હીંચોળે જાય છે. આનું પરિણામ ઘણી વખત બહુ ગંભીર આવે છે. પારણામાં વીંછીના કરડવાથી નીપજેલા મોતના દાખલા ઘણા બન્યા છે.

સાધારણ રીતે માતાઓ એમજ સમજે છે કે બાળક રડે એટલે તેને ભૂખ લાગી હશે અને દર વખતે તેને દુધ પાય છે. પણ તેમ કરવાથી બાળકને અને માતાને બન્નેને સહન કરવું પડે છે. અને બાળક રડતું બંધ પડતું નથી.

વળી ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે જ્યારે બાળકની ઇચ્છા મુજબ અમુક બાબત ન થાય અથવા તેને જાગવુ હોય ને સુવાડી દેવામાં આવે ત્યારે તે બહુ જોરથી રડે છે. પણ દુઃખના રૂદન અને ગુસ્સાના રૂદનમાં બહુ ફેર હોય છે. કોઇ પણ યોગ્ય કારણ વગર ગુસ્સાથીજ જો બાળક રડે તો તેની ટેવ સુધારવાને પહેલેથી યત્ન કરવો જોઇએ, નહિં તો બાળક બધી વાતમાં પોતાની મરજી મુજબ વર્તવા માતાના કોમળ હૃદયને દુભાવી નાખનારા રૂદનનો ઉપયોગ કરે છે.

પ્રકરણ ૮મું

બાળકને મેલેરીયાથી કેવી રીતે બચાવવું ?

વરસના બાવન અઠવાડીઆમાં એક અઠવાડીયું પણ પોતાનું બાળક માંદું ન પડતું હોય એવી ભાગ્યશાળી માતાઓ આ દેશમાં સેંકડે કેટલા ટકા હશે ? આપણે જાણીએ છીએ કે આનો જવાબ બહુ નિરાશાજનક છે. બાળકની માંદગી માટે બાધા આખડી રાખનારી આ દેશમાં સેંકડો માતાઓ છે તે આપણે જાણીએ છીએ. બાળકની માંદગી તે દૈવાધિન વાત છે અને બાળક તેના નશીબને લીધેજ માંદું પડે છે એવું આ દેશની ઘણી સ્ત્રીઓ માને છે. માંદગી દૂર કરવા માટે નજર બાંધવાનો રિવાજ આ દેશના ગામડાંમાંજ નહિ પણ શહેરોમાં રહેતી થોડી ઘણી કેળવાયલી માતાઓમાં પણ હસ્તી ધરાવે છે.

આ પ્રકરણમાં આપણા દેશમાં હસ્તી ધરાવતા ગંભીર રોગોથી બાળકોને કેમ બચાવી શકાય તે બાબત કાંઇક બતાવવામાં આવશે અને તે પણ અટપટી વૈદકીય રીતે નહિ પણ વ્યવહારૂ અને સીધી સાદી રીતે.

મેલેરીયા (ટાઢીઓ તાવ): ચોમાસાની આખરે ભાદરવા મહિનામાં ગામડે ગામડે અને શહેરોમાં આપણે લગભગ દરેક ઘરમાં તાવના દરદીઓના ખાટલા અને પથારીઓ નાંખેલી જોઇએ છીએ. આપણા લોકો વંશપરંપરાથી એમજ માનતા આવ્યા છે કે ભાદરવા મહિનામાં તો તાવના વાયરા ચાલે જ અને વધારામાં એમ જ સમજે છે કે આવો તાવ

બધાને આવે જ માટે તે બાબત ખાસ સાવચેતી લેવાની જરૂર નથી. પરંતુ જો આપણે મેલેરીયા તાવ શા કારણથી આવે છે તેનું થોડું ઘણું જ્ઞાન ધરાવતા હોઇએ તો આપણે એ જીવલેણ-રોગથી આબાદ બચી શકીએ ચોમાસામાં દેખાતા પાણીના ખાબોચીયા તરફ તમે કદાપિ બારીકાઇથી જોયું છે ? તમારા ઘરના વાડામાં પડી રહેલા ફુટેલા માટીના વાસણ, ટીનના ડબા અને ફુલના કુંડામાં ભરાઇ રહેના પાણીનું કદાપિ અવલોકન કર્યું છે ? આળસુ ગૃહિણીના ઘરની ગોળીમાંના પાણીને તમે કદાપિ જોયું હોય તો તેમા બે ચાર પોરાં જણાશે. પાણીના ખાબોચીયાં, ફુટેલા વાસણ અને ફુલના કુંડામાં પણ તમને જણાશે. આ ઝીણા મળવળાટ કરતાં ક્ષુદ્ર જંતુઓજ દુનિયાની તંદુરસ્તીના પ્રતિહાસમા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ પોરા તો મચ્છરના બચ્ચા છે. તે પોરામાંથી ૭ કે ૮ દીવસમાં એરોપ્લેન જેવા મચ્છર પેદા થાય છે અને તે મચ્છરજ ઘરમાં મેલેરીયા તાવનો ફેલાવો કરે છે. મેલેરીયાથી પીડાતા માણસને આ મચ્છર કરડે છે અને મનુષ્યના શરીરની અંદરનું મેલેરીયાના જંતુ-વાળું લોહી તે ચુસે છે. પછી તે જંતુઓ મચ્છરના શરીરમાંજ ફાલેફુલે છે અને તે જ્યારે બીજા તંદુરસ્ત મનુષ્યને કરડે છે ત્યારે મેલેરીયા તે માણસના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. આ રોગ મનુષ્યે વરસના દસ માસ સુધી એકઠું કરી રાખેલ લાલચોળ લોહીનું પાણી કરી નાંખે છે; દરદીની બરોલ મોટી છાણા જેવી બનાવી દે છે; અને માણસને કમજોર, ફીકકો અને નિરત્સાહી બનાવી દે છે. આ દેશના કરોડો મજબુત અને તગડા ખેડુતને આ રોગ દર વરસે નિર્માલ્ય બનાવી મુકે છે

અને તેને લીધે આ દેશને કરોડો રૂપીઆનું આર્થિક નુકગાન થાય છે. શહેર કરતાં ગામડાઓની પરીસ્થિતિ મેલેરીયાના મચ્છરો પેદા કરવા માટે વધારે અનુકુળ હોવાથી અને ગામડાઓમાં દવાખાનાં તેમજ ખાનગી ડાકટરોની હસ્તી નહિ હોવાથી આ વિનાશકારક રોગ ભયંકર રૂપમાં ગામડાઓમાં દેખાય છે. આપણા દેશના લગભગ ૨૦ કરોડ મનુષ્યો ગામડામાંજ રહે છે અને તેઓ વર્ષમાં કમમાં કમ ૧૫ દીવસ તો આ રોગથી પીડાય છે. આ ૨૦ કરોડમાંથી ૧૦ કરોડ બાળકો ને ઘરડાઓ બાદ કરીએ તો પણ બાકીના ૧૦ કરોડ માણસોની રોજના ફક્ત બે આના લેખે રોજની મજુરી ગણીએ તો આપણા દેશને દરરોજનું સવા કરોડ રૂપીઆનું નુકશાન ભાદરવા માસમાં થાય છે. આ આંકડાઓ સામાન્ય મનુષ્યને નિરસ અને નકામા લાગશે પણ અર્થશાસ્ત્રીઓને તો દેશની આબાદીના સવાલ માટે બહુજ ગંભીર જણાશે.

મોટી ઉમરના માણસો કરતાં બાળકો ઉપર આ રોગ વધારે અસર કરે છે. વળી મોટી ઉમરના માણસો તો ઘરમાંથી દીવસે ઘણો ખરો વખત બહાર ખુલ્લી હવામાં ગાળે છે પરંતુ બાળકો તો લગભગ ૨૪ કલાક ઘરની અંદરજ રહે છે તેથી તેમને મચ્છરો વધારે કરડે છે આંકડીના રોગથી પીડાતા, હાથ પગ ખેંચાઇને મૃત્યુવશ થતા સેંકડો બાળકો ખરી રીતે મેલેરીયાથીજ મરે છે. મેલેરીયાથી પીડાતા બાળકને આંકડી ઘણી વખત આવે છે. મોટા માણસને આ રોગમાં આંકડી નથી આવતી પણ તેને બદલે ટાઢ ચડે છે.

આપણી માતાઓ એટલું જાણતી હોય કે બાળકને

મેલેરીઆથી બચાવવાનો ઉપાય એ છે કે તેને મચ્છરથી બચાવશો તો તેઓ આપણા દેશના સેંકડો બાળકોને બચાવી શકે. વધારામાં જો તેઓ એટલું ધ્યાનમાં રાખે કે જ્યાં ભરાઇ રહેલું, પાણી હોય છે ત્યાંજ મચ્છર પેદા થાય છે તો તેઓ ઘરના વાડામાં, આસપાસ ફૂટેલાં વાસણ, ટીનના ડબા અને શીશા વીગેરે રહેવા ન દેય તો મચ્છરો પેદા થતા અટકે. પાણીના હાંડા વીગેરેને બરાબર ઢાંકી ન રાખવામાં આવે તો તેમાં મચ્છર પ્રવેશ કરી શકે નહિ અને પોતાનાં ઇંડા પાણીમાં મુકી શકે નહિ અને તેથી પોરાં ઉત્પન્ન થાય નહિ અને મચ્છર જ થતાં અટકી જાય. વધારામાં માતાઓએ એટલું જાણવું જરૂરી છે કે બાળકને મચ્છરદાનીમાં સુવાડવાથી તેને મચ્છર કરડતા નથી. મચ્છરદાની ઘોડીઆના પાયા સુધી લટકે તેવી હોય અને તેના નીચેના છેડાથી અંદર મચ્છર ભરાઈ જાય તેવી ન હોવી જોઇએ. મચ્છરદાની પારણાની અંદર તગાઇ કે ગોદડીની નીચે દબાવીને રાખવી જોઇએ. જો ગોળીવાળું ઘોડીયું હોય તો મચ્છરદાની ઠેઠ જમીન સુધી લટકતી હોવી જોઇએ. વળી મચ્છરદાનીના બાજુના છેડા ખુલ્લા ન હોવા જોઇએ એટલે કે મચ્છરદાનીને બારણા જેવું કાંઇ હોવુંજ ન જોઇએ. બાળકને સુવરાવા કે બહાર કાઢવા માટે તે નીચેથી ઉંચી કરવી જોઇએ. વિશેષમાં એ પણ જાણવું જરૂરી છે કે મેલેરીઆનો અકસીર ઇલાજ ક્વીનાઇન છે. આ દવા ગામડાની દરેક પોષ્ટ ઓફીસમાં મળે છે. ફક્ત ઉમ્મરના પ્રમાણમાં તે કેટલું આપવું તે માતાએ જાણવું જરૂરી છે. આ દવા અઠ્વાડીયામાં ફક્ત બે વખત થોડા પ્રમાણમાં બાળકને ચોમાસામાં આપવાથી મેલેરીઆ

થતો નથી. જેમ દરેક સુખ ભોગવવા આપણે મહેનત કરવી પડે છે તેમ દરેક દુઃખથી બચવા માટે પણ મહેનત કરવી પડે છે. વળી આપણે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે રોગ મટાડવા માટે જેટલો ખર્ચ થાય છે જેટલી મહેનત ઉઠાવવી પડે છે તેના કરતાં રોગથી બચવામાં ઓછો ખર્ચ અને ઓછી મહેનત છે.

દક્ષિણ આફ્રિકા અને દક્ષિણ અમેરિકામાં વસતા યુરોપીઅન લોકો મેલેરીઆથી કેમ બચવું તેનો કાળજીથી અભ્યાસ કરે છે અને તેમના દેશની શાળાઓમાં બાળકોને તંદુરસ્તી વિષયના પાઠો નાનપણથીજ શીખવવામાં આવે છે. આને લીધે તેઓ પોતાના નવા રહેવાના દેશમાંથી મેલેરીઆ અને એવાજ બીજા ભયંકર રોગો લગભગ નાબુદ કરી શક્યા છે.

પ્રકરણ ૯મું

ક્ષય રોગથી બાળકને કેવી રીતે બચાવવું ?

આ પ્રકરણમાં આપણે બાળકને ક્ષય રોગથી કેવી રીતે બચાવવું તે જોઇશું. ક્ષય રોગ તે આયુર્વેદશાસ્ત્ર પ્રમાણે રોગોનો રાજા ગણાય છે અને તે રોગ લાગુ પડયા પછી જો તાત્કાળીક તેનો ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો તે અસાધ્ય થઇ પડે છે.

આ રોગ વિશેષ કરીને બાળકો અને યુવાનોને જલદી લાગુ પડે છે. પશ્ચિમના સુધારાની પ્રગતિ સાથે આ રોગની પ્રગતિ પણ આ દેશમાં થઈ છે. આ ભયંકર રોગથી દર

વર્ષે આ દેશના સેંકડો બાળકો ને શુવરો મૃત્યુને શરણ થાય છે. આ રોગના જુદા જુદા પ્રકાર હોય છે તેમાંના ખાસ કરીને ફેફસાંનો ક્ષય રોગ, આંતરડાનો ક્ષય રોગ, ગળા વીગેરેની ગ્રંથિનો ક્ષય રોગ (કંઠમાળ) અને હાડકાનો ક્ષય રોગ, આ ચાર પ્રકાર અગત્યના છે અને તેમાંના પહેલા બે બાળકોને વધુ પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. તાવ, ખાંસી અને ઝાડાથી પીડાતા ઘણા બાળકોને એક અથવા બીજા પ્રકારનો ક્ષય રોગજ લાગુ પડેલો હોય છે.

મોટા પેટવાળા અને ઝાડાની બિમારી ભોગવતા બાળકોને સાધારણ રીતે આંતરડાનો ક્ષય રોગ લાગુ પડેલો હોય છે. વળી આંતરડાની સાથે લાગેલી પાતળી પારદર્શક ચામડીની અંદરની ગાંઠોમાં પણ આ રોગ લાગુ પડે છે અને તેને લીધે પણ બાળકનું પેટ મોટું થઇ જાય છે. લગભગ દરેક જાતના ક્ષય રોગમાં તાવ તો લાગુ પડે જ છે. ફેફસાના ક્ષય રોગમાં બાળકને ખાંસી આવે છે અને ઝીણો તાવ આવે છે ઉપર વર્ણવેલા આંતરડાના અને ફેફસાના બન્ને રોગમાં બાળકનું વજન દિન પ્રતિદિન ઘટતું જાય છે અને બાળક સુકાતું જાય છે અને યોગ્ય ઇલાજ ન થાય તો મૃત્યુવશ થાય છે. આ રોગ એક વખત લાગુ પડ્યા પછી તેને દુર કરવો તે વૈદ્ય અને ડોકટરો માટે એક મહાન અને ગંભિર પ્રશ્ન છે. ઘણી વખત બધા ઉપાય કરવા છતાં તે રોગ સારો થતો નથી. આટલા માટે આ રોગથી બચવા માટેના બધા ઇલાજો દરેક માતાએ જાણવા જોઇએ. "રોગથી પીડાઇને પછી દવા ખાઇ સારા થવું તે બહુ અઘરું કામ

છે પણ રોગથી બચવું તે સ્હેલું છે. " આ એક અંગ્રેજી કહેવત છે તે ક્ષય રોગ માટે બરાબર લાગુ પડે છે.

અંગ્રેજીમા એક બીજી કહેવત છે કે " જે ઘરમાં સૂર્યનો તડકો પ્રવેશ કરતો નથી ત્યાં ડોકટરે જરૂર પ્રવેશ કરવો પડે છે. " આ કહેવત ખાસ કરીને ક્ષય રોગને લાગુ પડે છે. ક્ષય રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ સ્વચ્છ હવા અને સૂર્યના પ્રકાશનો અભાવ. બાળકને આખો દીવસ લગભગ ઘરમાંજ રહેવાનું હોય છે અને જો તેને સ્વચ્છ-હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ ને તડકો ન મળે તો તેને ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે.

આપણી માતાઓને, બાળકોને શરદી લાગી જાય તેનો ભય બહુ હોય છે. આટલા માટે તેઓ બાળકને ઘરમાં ને ઘરમાં રાખે છે. વળી સ્વચ્છ હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને તડકાની ખરી કીંમત આપણને બચપણમાં શીખવવામાં આવતી નથી. તેથી આપણે તેનો પુરો ઉપયોગ કરતા નથી.

સખ્ત શિયાળાની રૂતુમાં ખુલ્લી હવામાં, એક બાબાગાડીમાં સવારના ૭ વાગે ૧ વર્ષના બાળકને બેસારી રાખ્યું હોય તો આપણી બ્હેનો બાળકની માતા માટે શું અભિપ્રાય બાંધશે ? તેઓ એમજ કહેશે કે બાળકની માતા દયા વગરની, અક્કલ વગરની છે અને તેને બાળક વહાલું નથી. કદાચ ઇંગ્લેંડ જેવા સખત ઠંડી રૂતુવાળા દેશમાં બાળકને આવી રીતે રાખવામાં આવે છે તે વાત આપણી બહેનોને કહેવામાં આવે તો તેઓ તે વાત માને જ નહિ અને આ વાત સાચી છે એમ આપણે સાબિત કરીએ તો તેઓ ઇંગ્લેન્ડના બાળકોની માતાઓને રાક્ષસી કહીનેજ

સંબોધે ! પરંતુ ઉપરના વર્ણનમાં જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી. ઇંગ્લેન્ડની મધ્યમ વર્ગની કેળવાયેલી માતાઓ, વરસાદ અને બરફ ન પડતો હોય ત્યારે બને ત્યાં સુધી નાના બાળકને ઘરના બગીચામાં ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કપડાં પહેરાવીને બેસાડે છે અને પોતે ઘરની અંદર કામ કરે છે. આપણા દેશમાં તો બાળકને ઘરની બહાર કાઢવાની તો વાત જ નહિ, પણ વધારામાં ઘરનાં બારી બારણાં પણ બંધ કરવામાં આવે છે. કારણ કે રખે ને બાળકને હવા લાગી જાય ! " બધા મો નકા " એવી કહેવત આ દેશમાં પ્રચલિત છે તે કોઈ અક્કલના ઓથમીરે શોધી કાઢી હશે એમ મને તો લાગે છે.

હવા અને પ્રકાશ વિષે આટલું વિવેચન કર્યા પછી આપણે ક્ષય રોગ અટકાવવા માટે બીજી શું શું બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે જોઈશું.

દરેક બાળકના તંદુરસ્તીના ઇતિહાસમાં ખોરાક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. બાળકને પચી શકે તેવો, સાત્વિક અને સાદો ખોરાક આપવો જોઈએ. એક વર્ષની અંદરનું બાળક માતાનું દૂધ પીએ છે તેને માટે કાંઈ નહિ લખતાં, એકથી સાત વર્ષ સુધીના બાળકને કેવો અને કયો ખોરાક આપવો તે અહિં જણાવવું અગત્યનું છે. સાધારણ રીતે આપણાં નાનાં બાળકો દાળભાત અને ખીચડીખાઉ વધારે હોય છે કારણ કે આપણે એમ માનીએ છીએ કે ભાત તે હલકો ખોરાક છે પણ ભાત તે સાત્વિક ખોરાક છે કે કેમ તે જાણવાની આપણે દરકાર કરતા નથી. ભાતમાં પ્રોટીનનામનું

તત્વ મહુજ ઓછું હોય છે. આપણી પાણી મેળવેલી ઢીલી દાળમા, પાણીની વધારે પડતી મેળવણીને લીધે પ્રોટીન તત્વનુ પ્રમાણ બહુ ઓછુ થઇ જાય છે અને તેમાયે વળી આપણે તેા બાળકને ભારે ન પડે માટે દાળનું પાણીજ આપીએ છીએ ! આપણી બ્હેનેાએ જાણવું જોઇએ કે બાળક તે એક ઉછરતું વૃક્ષ છે; તેને પેાષણકારક ખેારાકની જરૂર છે. તેના કુમળા હાડકામાં અને તેના કેામળ સ્નાયુમાં જોર અને વૃદ્ધિ આપવા માટે, તેને મેાટી ઉમ્મરના માણસ કરતાં વધારે સાત્વિક ખેારાકની જરૂર છે. નાનપણમાં સારેા ખેારાક ખાધેલા મનુષ્યનું શરીર કદાવર બને છે. બાળકને દુધ પુરતા પ્રમાણમાં આપવાની જરૂર છે. તે ઉપરાંત ઘઉંની ખરી કરેલી સારી રીતે ઘી ચેાપડેલી રેાટલી અને તુવર અને મગની દાળ આપવાં જોઇએ. વધારામાં બાળકને " વાઇટેમીન્સ " નામનેા સાત્વિક પદાર્થ મળે તેટલા માટે બાળકને તાજા ફળ આપવા જરૂરી છે. ચ્હા બાળકને આપવી તેા નુકશાનકારક છે અને તેમાંએ વળી સ્વદેશી રીતે ઉકાળેલી ચ્હા આપવી તે તેા નાની ઉમ્મરમાંજ બાળકને વૃદ્ધ બનાવી દેવાનેા અકસીર ઉપાય છે. સાત્વિક ખેારાકને લીધે બાળકની રેાગની સામે ટકકર ઝીલવાની શકિત વધે છે અને તેથી તેના પર ક્ષય રેાગના જંતુઓ આક્રમણ કરી શકતાં નથી. બાળકને અતિશય તેલ મરચાવાળેા ખેારાક આપવેા તે બહુજ હાનિકારક છે. તેનાથી બાળકની શકિત ઓછી થાય છે, આંતરડા કમજોર થાય છે અને ફેફસાંની તાકાત ઘટે છે.

હવે આપણે ક્ષય રેાગના ચેપી જંતુઓથી કેવી રીતે

તત્વ બહુજ ઓછુ હોય છે આપણી પાણી મેળવેલી ઢીલી રાબમા, પાણીની વધારે પડતી મેળવણીને લીધે પ્રોટીન તત્વનુ પ્રમાણ બહુ ઓછુ થઇ જાય છે અને તેમાંયે વળી આપણે તો બાળકને ભારે ન પડે માટે દાળનું પાણીજ આપીએ છીએ ! આપણી બ્હેનોએ જાણવુ જોઇએ કે બાળક તે એક ઉછરતુ વૃક્ષ છે, તેને પોષણકારક ખોરાકની જરુર છે. તેના કુમળા હાડકામા અને તેના કોમળ સ્નાયુમાં જોર અને વૃદ્ધિ આપવા માટે, તેને મોટી ઉમ્મરના માણસ કરતાં વધારે સાત્વિક ખોરાકની જરૂર છે. નાનપણમાં સારો ખોરાક ખાધેલા મનુષ્યનું શરીર કદાવર બને છે. બાળકને દુધ પુરતા પ્રમાણમા આપવાની જરૂર છે. તે ઉપરાંત ઘઉંની ખરી કરેલી સારી રીતે ઘી ચોપડેલી રોટલી અને તુવર અને મગની દાળ આપવાં જોઇએ. વધારામાં બાળકને " વાયટે-મીન્સ " નામનો સાત્વિક પદાર્થ મળે તેટલા માટે બાળકને તાજા ફળ આપવા જરૂરી છે. ચ્હા બાળકને આપવી તો નુકશાનકારક છે અને તેમાંએ વળી સ્વદેશી રીતે ઉકાળેલી ચ્હા આપવી તે તો નાની ઉમ્મરમાંજ બાળકને વૃદ્ધ બનાવી દેવાનો અકસીર ઉપાય છે. સાત્વિક ખોરાકને લીધે બાળકની રોગની સામે ટકકર ઝાલવાની શકિત વધે છે અને તેથી તેના પર ક્ષય રોગના જંતુઓ આક્રમણ કરી શકતાં નથી. બાળકને અતિશય તેલ મરચાવાળો ખોરાક આપવો તે બહુજ હાનિ-કારક છે. તેનાથી બાળકની શકિત ઓછી થાય છે, આંત-રડા કમજોર થાય છે અને ફેફસાંની તાકાત ઘટે છે.

હવે આપણે ક્ષય રોગના ચેપી જંતુઓથી કેવી રીતે

બચવું તે જોઇશું. જો ઘરમાં કોઇ પણ માણસ ક્ષય રોગથી પીડાતો હોય તો તેનો સુવાનો ઓરડો, વાસણ અને તેને વાપરવાની દરેક વસ્તુ જુદી રાખવી જોઇએ. બાળકને તો કદાપિ ક્ષયરોગીના ઓરડામાં જવા પણ દેવું નહિ તેમ ક્ષયરોગીએ વાપરેલી કોઇપણ વસ્તુનો ઉપયોગ, તેને ઉકળતા પાણીમાં બોળી. સાબુ વડે ધોઇ નાંખ્યા સિવાય કરવો નહિ ક્ષયરોગના દરદીનો કફ અને થુંક બહુજ ચેપી છે માટે તેને ખાસ વાસણમાંજ એકઠો થવા દેવો અને પછી તેમાં ફીનાઇલનું લોશન નાંખી પછીજ મોરીમાં નાંખવો. વધારે સહિસલામત તો એ છે કે તેવા થુંક અને કફને બાળી નાંખવા.

ક્ષય રોગના દરદીના શ્વાસ મારફતે પણ ક્ષયના જંતુઓ હવામાં ઉડે છે અને તે શ્વાસ મારફતેજ બીજાના ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકશું કે ક્ષયરોગીના ઓરડાની હવા ભયંકર રીતે દુષિત થયલી હોય છે. આવી હવામાં કુમળું બાળક જાય તો તેને જરૂર આ રોગ લાગુ પડે. ક્ષયરોગીએ ખાધેલી ચીજ કોઇએ ખાવી નહિ જોઇએ. તે ખાવી તેનો અર્થ ક્ષય રોગને સીધું આમંત્રણ કરવા બરાબર છે. આપણી તંદુરસ્તીના નિયમો પ્રત્યેની બેદરકારીને લીધે અને ચેપી રોગોને અટકાવવાના સાધારણ જ્ઞાનના અભાવે ને આપણા દેશમાં ક્ષય રોગ દિનપ્રતિદિન વધતો જાય છે. તેને અટકાવવો તે આપણા જ હાથની વાત છે.

કેટલાકને જાણીને અજાયબી થશે કે ગાય ઇત્યાદિ દુધાળાં જાનવરને પણ ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે અને તેના દુધમાં પણ ક્ષય રોગના જંતુઓ હોય છે. આવું દુધ જો માણસ

પીએ તો તેને પણ ક્ષયરોગ લાગુ પડે. આટલા માટે દૂધ હમેશા ગરમ કરીને જ પીવુ બાળકને આટલા માટે દૂધ આપવામાં ખાસ સાવચેતી રાખવી જાનવરના દૂધથી થતો ક્ષય રોગ યુરોપમાં ઘણા વિશેષ પ્રમાણમાં જોવામાં આવેલો અને ત્યા દૂધાળા જાનવરોના તબેલા ઉપર બહુ જ ચાંપતી દેખરેખ રાખવામાં આવે છે. તેથી તે રોગ લગભગ નાબુદ થતો જાય છે.

ક્ષય રોગના દરદીને ઉંચી સપાટી પર આવેલા સારી આબોહવાવાળા પ્રદેશમાં બાંધેલા સેનેટોરીઅમમાં મોકલવાની પ્રથા આપણા દેશમાં બહુ પ્રચલિત નથી. યુરોપમાં અને ત્યાં સુધી ક્ષયના દરદીને સેનેટોરીયમમાંજ મોકલી દેવામાં આવે છે જેથી કરીને તે માણસ પોતાનો રોગ નાબુદ કરી શકે છે અને તે ઉપરાંત રોગ બીજા મનુષ્યોમાં ફેલાતો અટકાવી શકે છે. આપણા દેશમાં આવા સેનેટોરીયમો ફક્ત પાંચ દશ કે પંદર હશે આવી સંસ્થાઓ વધુ સંખ્યામાં હોવાની દેશની તંદુરસ્તીને ખાતર ખાસ જરૂર છે.

એમ કહીએ તો ચાલે. ટુંકમાં જેનાં દાંત મજબુત તેનું શરીર મજબુત જ ગણાય છે. નાનપણમાં જો બાળકના દાંતની યેાગ્ય સંભાળ રાખવામાં આવે તો બાળકની તંદુરસ્તી ભવિષ્યમાં સારી રહેશે.

માંસાહાર કરનારી પ્રજા કરતાં વનસ્પતિનો આહાર કરનારી પ્રજાના દાંત વધારે મજબુત અને સારા હોય છે એમ તપાસ કરતાં માલુમ પડયું છે. પશ્ચિમના દેશોમાં લગભગ સેંકડે ૮૫ ટકા બાળકોના દાંતમાં સડો હોય છે જ્યારે હિંદુસ્તાન દેશના બાળકોમાં વધારેમાં વધારે ૩૦ ટકા બાળકોના દાંતમાં સડો હોય છે.

દાંતની સ્વચ્છતાનો આધાર, દાંતની દરરોજ લેવાતી સંભાળ, ખોરાક અને દાંતની કુદરતી ગોઠવણ તેના ઉપર મુખ્યત્વે કરીને છે. માતાનું દુધ પીનારા ૧ વર્ષની અંદરના બાળકોના દાંત સાધારણ રીતે બહુજ સારા અને રોગરહિત હોય છે. ગાયનું દુધ પીનારા બાળકના દાંત તેથી ઉતરતા હોય છે. ભેંસનું દુધ પીનારા બાળકના દાંત તેથી પણ ઉતરતા હોય છે અને કૃત્રિમ ખોરાક ઉપર ઉછરતા બાળકોના દાંત સૌથી ખરાબ હોય છે. તંદુરસ્તીને લગતા બધા વિષયોની જેમ દાંત માટે પણ આપણે કહી શકીએ કે કુદરતના નિયમ મુજબ ચાલનારા મનુષ્યો કૃત્રિમતાને અનુસરનારા કરતાં વધારે સુખી અને તંદુરસ્ત હોય છે.

હાથની ઘંટીમાં પીસીને જાડા લોટનો રોટલો ખાનારા મનુષ્યના દાંત, ચોકલેટ બીસ્કીટ, અને ડબલ રોટી, ખાનારા સાહેબોનાં દાંત કરતાં હજાર ઘણા સારા હોય છે, એવો

પીએ તો તેને પણ ક્ષયરોગ લાગુ પડે. આટલા માટે દૂધ હમેશા ગરમ કરીને જ પીવું. બાળકને આટલા માટે દૂધ આપવામાં ખાસ સાવચેતી રાખવી. જાનવરના દૂધથી થતો ક્ષય રોગ યુરોપમાં ઘણા વિશેષ પ્રમાણમાં જોવામાં આવેલો અને ત્યાં દૂધાળાં જાનવરોના તબેલા ઉપર બહુ જ ચાંપતી દેખરેખ રાખવામાં આવે છે. તેથી તે રોગ લગભગ નાબુદ થતો જાય છે.

ક્ષય રોગના દરદીને ઉંચી સપાટી પર આવેલા સારી આબોહવાવાળા પ્રદેશમાં બાંધેલા સેનેટોરીઅમમાં મોકલવાની પ્રથા આપણા દેશમાં બહુ પ્રચલિત નથી. યુરોપમાં બને ત્યાં સુધી ક્ષયના દરદીને સેનેટોરીયમમાંજ મોકલી દેવામાં આવે છે જેથી કરીને તે માણસ પોતાનો રોગ નાબુદ કરી શકે છે અને તે ઉપરાંત રોગ બીજા મનુષ્યોમાં ફેલાતો અટકાવી શકે છે. આપણા દેશમાં આવા સેનેટોરીયમો ફક્ત પાંચ દશ કે પંદર હશે. આવી સંસ્થાઓ વધુ સંખ્યામાં હોવાની દેશની તંદુરસ્તીને ખાતર ખાસ જરૂર છે.

પ્રકરણ ૧૦મું

દાંતની સંભાળ

આ પ્રકરણમાં આપણે બાળકના દાંતની કેવી સંભાળ લેવી તે બાબત ઉપર વિચાર કરશું. શરીરના બધા અવયવો કરતાં દાંત સૌથી અગત્યનું અવયવ છે. મનુષ્યની તંદુરસ્તીનો આધાર અને આયુષ્યના લંબાણનો આધાર દાંત ઉપરજ છે

એમ કહીએ તો ચાલે. ટુંકમાં જેનાં દાંત મજબુત તેનું શરીર મજબુત જ ગણાય છે. નાનપણમાં જો બાળકના દાંતની યોગ્ય સંભાળ રાખવામાં આવે તો બાળકની તંદુરસ્તી ભવિષ્યમાં સારી રહેશે.

માંસાહાર કરનારી પ્રજા કરતાં વનસ્પતિનો આહાર કરનારી પ્રજાના દાંત વધારે મજબુત અને સારા હોય છે એમ તપાસ કરતાં માલુમ પડયું છે. પશ્ચિમના દેશોમાં લગભગ સેંકડે ૮૫ ટકા બાળકોના દાંતમાં સડો હોય છે જ્યારે હિંદુસ્તાન દેશના બાળકોમાં વધારેમાં વધારે ૩૦ ટકા બાળકોના દાંતમાં સડો હોય છે.

દાંતની સ્વચ્છતાનો આધાર, દાંતની દરરોજ લેવાતી સંભાળ, ખોરાક અને દાંતની કુદરતી ગોઠવણ તેના ઉપર મુખ્યત્વે કરીને છે. માતાનું દુધ પીનારા ૧ વર્ષની અંદરના બાળકોના દાંત સાધારણ રીતે બહુજ સારા અને રોગરહિત હોય છે. ગાયનું દુધ પીનારા બાળકના દાંત તેથી ઉતરતા હોય છે. ભેંસનું દુધ પીનારા બાળકના દાંત તેથી પણ ઉતરતા હોય છે અને કૃત્રિમ ખોરાક ઉપર ઉછરતા બાળકોના દાંત સૌથી ખરાબ હોય છે. તંદુરસ્તીને લગતા બધા વિષયોની જેમ દાંત માટે પણ આપણે કહી શકીએ કે કુદરતના નિયમ મુજબ ચાલનારા મનુષ્યો કૃત્રિમતાને અનુસરનારા કરતાં વધારે સુખી અને તંદુરસ્ત હોય છે.

હાથની ઘંટીમાં પીસીને જાડા લોટનો રોટલો ખાનારા મનુષ્યના દાંત, ચોકલેટ બીસ્કીટ અને ડબલ રોટી, ખાનારા સાહેબોનાં દાંત કરતાં હજાર ઘણા સારા હોય છે, એવો

ડૉક્ટરોનો મત છે. આ વાત આપણને એ બતાવે છે કે દરેક બાબતમા પશ્ચિમનું આંધળું અનુકરણ કરવામાં ફાયદો નથી.

દાંત તદુરસ્ત રાખવા માટે બાળકને કેવો ખોરાક આપવો ?

આ એક ઘણોજ અગત્યનો સવાલ છે. બાળકને સારી રીતે પોષણ મળે અને દાત ખરાબ થાય નહિ તેવો ખોરાક આપવો જોઇએ.

પાંચ સુચનાઓ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએઃ—

(૧) નવ માસ પછી જ્યારે બાળકને અપાતું માતાનું દુધ બંધ કરવામાં આવે ત્યારે બાળકને દુધ ઉપરાંત જે કાંઇ પણ ખોરાક આપવામાં આવે તે પ્રવાહી રૂપમાં નહિ પણ સ્થુળ રૂપમાં આપવો. સ્થુળ ખોરાક હિંદુસ્તાની ખોરાકમાં ઘણો છે, જેવો કે ખાખરો, તદ્દન ખરી કરેલી રોટલી, બાજરાના રોટલાની કપોટી. આવો સખત ખોરાક આપવાથી બાળકને તે ચાવવાની ફરજ પડે છે. દુધમાં પલાળેલી રોટલી, રાબડી, ગળમાણું ઇત્યાદી નરમ ઘેંશ જેવો ખોરાક બાળકને આપવો નહિ. આવી રીતે બાળકને દાંત અને જડબા ચલાવવા ઉત્તેજન આપવું અને તેમ કરવાથી ખોરાક પચવા લાયક બનશે અને વધારામાં બાળક નાકથી શ્વાસ લેતાં શીખશે.

(૨) જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ ઉપર બતાવેલી સુચના નંબર ૧નું વધારે પાલન કરવું. શાક, ફળ ઇત્યાદીના પણ આખા ટુકડાજ બાળકને આપવા. બારીક કચરીને ન આપવા.

(૩) ત્રણ વર્ષની ઉમ્મર પછી બાળકને દીવસમાં ફકત ત્રણ વખત નિયમિત રીતે ખાવા આપવું અને વચમાં કોઇ પણ ચીજ આપવી નહિ. બાળક રડે તોપણ તેને રીઝવવા ખાતર વધારાનો ખોરાક કે ખાવાનું આપવું નહિ.

(૪) મીઠાઇ, બીસ્કીટ, ચોકલેટ, પીપરમીંટ વગેરે વસ્તુઓ બાળકને આપવી હોય તો તે નિયમિત, ત્રણ વખતના ભોજન સાથેજ આપવી; જુદી આપવી નહિ અને કદાચ કોઈ વખત આપવી પડે તો તે આપ્યા પછી બાળકના દાંત બરાબર સાફ કરાવવા અને કોગળા કરાવવા. ખાસ ધ્યાન રાખવાની બાબત એ છે કે આ વસ્તુઓ રાત્રે કદાપિ બાળકને આપવી નહિ. કારણ કે આ વસ્તુઓમાં ચિકાશ હોવાથી રાત્રે દાંતમાં ભરાઇ રહીને સડે છે અને દાંતને ખરાબ કરે છે. ગળપણવાળી ચીજો ખવરાવ્યા પછી પણ બાળકને કોગળા કરાવવા જોઇએ. કારણ કે ગળપણ મોટામાં રહેવાથી તેમાંથી એક જાતનું ખાટું ને જળ રૂપી પ્રવાહી ઉત્પન્ન થાય છે જે દાંતને ખરાબ કરે છે.

દાંત કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખવા?

નાનપણમાં બાળકને રડતું રાખવા માટે રબરની કે લાકડાની ચુસણી આપવામાં આવે છે તે આપવી નહિ. કારણ કે તેનાથી દાંત વાંકા અને અનિયમિત ઉગે છે અને વાંકા, ખડબચડા દાંતમાં ખોરાક ભરાઇ રહીને સડે છે. ચાર વર્ષની ઉમ્મરના બાળકને પોતાના દાંત કેમ સાફ કરવા, કોગળા કેમ કરવા તે જરૂર શીખવવું જોઇએ. ચારથી આઠ વર્ષના બાળકના દાંત મજબુત હોતા નથી અને તેટલા માટે તે બાબત

કે લીમડાનું તાજું દાતણ પણ ચાવી શકે નહિ. આટલા આવડા નાના બાળક માટે સારી જાતનું ફુચ બ્રશ અથવા કચરેલું તાજું દાતણ વાપરવા આપવું સારૂં છે. આઠ વર્ષ મોટી ઉમ્મરના બાળકો દાતણ સારી રીતે કરી શકે છે. તેમને બ્રશ આપવું જરૂરી નથી. દાતણ અથવા બ્રશની અંદર ફક્ત દાંતમાં ભરાઈ રહેલો કચરો ઝાડી કાઢવાની શકિત છે પણ જો તેની સાથે કોઇ પણ જાતના સારા અને વિશ્વાસપાત્ર દંતમંજનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો દાંતની સપાટી અને દાંતોની વચ્ચે રહેલી ચિકાશ પણ કાઢી શકાય છે. દાતણ કરીને ઉલ ઉતારવી જોઇએ અને પછી પંદરથી વીસ વખત કોગળા કરવાથી મોઢું તદ્દન સ્વચ્છ થાય છે. આપણામાં સાધારણ રીતે એક વખત દાતણ કરવાનો રિવાજ છે છતાં જો રાત્રે સુતા અગાઉ દાંત સાફ કરવામાં આવે તો વધારે સારૂં છે. અને જો તેમ નિયમિત રીતે કરવામાં આવે તો દાંત વધારે સારા રહે છે.

આપણે એવા ઘણાએ માબાપો જોઇએ છીએ કે જેઓ પોતેજ દાંત સાફ કરવાની કાળજી પોતાને માટે રાખતા નથી તો પછી તેમના બાળકોની કેવી દશા થતી હશે? નાનું બાળક તે વળી દાતણ કરવામાં શું સમજે? આવી માન્યતા ઘણા માબાપોની હોય છે પરંતુ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે બાળકની તંદુરસ્તીનો પાયો દાંતની સ્વચ્છતા ઉપર જ છે. વળી બાળક દાતણ કરે છે તેટલું જ જોવું જરૂરી નથી; પરંતુ દાતણ યોગ્ય રીતે કરે છે કે નહિ ને જોવું વધારે જરૂરી છે. કેટલાક બાળકો અને મોટી ઉમ્મરના માણસો પણ દાતણ ચાવીને ફેંકી દેય છે અથવા સમજાવવા પુરતું દાતણ કરે છે. તેમ

કરવું તે નકામું છે અને પોતાની જાતને છેતરવા બરાબર છે. આ ઉપરાંત ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે દાતણ તદ્દન લીલું અને તાજું હોવું જોઇએ. જો દાતણ સૂકું હોય તો તે કંઇ પણની ગરજ સારતું નથી અને દાંતના પીઢીયામાંથી લોહી કાઢે છે અને આવું દાતણ દાંતના પીઢીયામાં સડો પેદા કરે છે. દાંતના ઘણા રોગો હોય છે. પરંતુ તેમાંથી દાંતનું સડવું, દાંતની ઉપર છારી બાઝવી અને દાંત અને પીઢીયાંની વચ્ચે રસીનું ઉત્પન્ન થવું, આ ત્રણ રોગો બહુ સામાન્ય છે અને આ ત્રણ રોગ દાંત બરાબર સાફ નહિ કરવાથી અથવા અયોગ્ય રીતે સાફ કરવાથી થાય છે. આમાં બતાવેલો છેલ્લો રોગ બહુ ભયંકર છે તેને અંગ્રેજીમાં Pyorrhoea Alveolaris કહે છે. આ રોગથી ઉત્પન્ન થતું પરૂ થુંકની સાથે પેટમાં જાય છે અને મનુષ્યને અત્યંત નુકશાન કરે છે. આવા રોગોનો પાયો બચપણમાં જ નંખાય છે. આટલા માટે ઉપરની સુચનાઓ ઉપર દરેક માબાપે ધ્યાન આપવું બહુ જરૂરી છે.

છેવટે દરેક માતાએ જાણવું જોઇએ કે (Prevention is better than cure,) રોગ સારો કરવો તેના કરતાં તેને થતો અટકાવવો વધારે સારૂં છે. આટલા માટે દરેક બાળકની વરસમાં ઓછામાં ઓછા બે વખત દાંતના રોગોમાં નિષ્ણાત હોય તેવા ડોકટર પાસે તપાસ કરાવવી જોઇએ. વિલાયતમાં સ્કુલમાં જતા દરેક બાળકની આવી રીતે તપાસ થાય છે અને તેમને થતા દાંતના રોગનો ઇલાજ કરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી દાંતના રોગોનો એ દેશમાં બહુ ઘટાડો થવા પામ્યો છે. આપણે પણ એવી ગોઠવણ કરીએ તો આપણા બાળકો-

પ્રકરણ ૧૧મું

બાળકને થતા ચામડીના રોગ

આ પ્રકરણમાં આપણે બાળકને થતા ચામડીના રોગ બાબત વિચાર કરશું. બાળકના શરીર ઉપર જુદા જુદા રંગ અને કદનાં ચાઠાં, ફોલ્લાં, ધાબા ઇત્યાદી દેખાય છે. આનો ઇલાજ કરવો તે જો કે ડૉક્ટરોનું કામ છે છતાં તે બાબત સામાન્ય જ્ઞાનની જરૂરીઆત દરેક માતાને છે. કારણ કે શરીરની ચામડી પર દેખાતી, આ નિશાનીઓ સાદામાં સાદા અને ગંભીર રોગોના પ્રતિનીધિ રૂપે હોય છે.

તરતના જન્મેલા બાળકની પૂંઠે તાંબાના રંગ જેવા અને ગોળ આકારના ચાઠાં ઘણાઓએ જોયાં હશે. કેટલાક એમ માને છે કે તરતના જન્મેલા બાળકને આવું તો કાંઇક હોય જ અને એમ માની તેનું ખરૂં કારણ શોધવાની કોઇ દરકાર કરતું નથી. આ ચાઠાં બાળકને જન્મથીજ હોય છે અને તે, બાળકને માતા અથવા પિતા તરફથી વારસામાં મળેલા રોગના પરિણામ રૂપે હોય છે.

જે માતા અથવા પિતાને ઉપદંશ (Syphilis) નો રોગ હોય છે તેમના બાળકને આવા ચાઠાં પડે છે. આવા બાળકને આ ચાઠાં ઉપરાંત, બીજાં કેટલાંક ચિન્હો પણ હોય છે. પરંતુ તે બાબતનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન સાધારણ માણસોને હોતું નથી, પરંતુ તેમાંના કેટલાંક ચિન્હો ઓળખવાં તદ્દન સ્હેલાં છે, જેવા કે શરીરની ચામડીનો માટી જેવો રંગ, બેઠેલું નાક, માથા ઉપર થોડા પણ ઉભા વાળ વિગેરે; પરંતુ આ બધા

ચિન્હો ડોક્ટર સિવાયના બીજા મનુષ્યોની નજરમાં નથી આવતાં. આવા રોગવાળું બાળક બહુ વખત જીવતું નથી અને જીવે તો મરેલા જેવું જ દેખાય છે. આપણે એક વખત એટલું જાણીએ કે બાળકની પૂંઠે તાંબાના રંગના ચાઠા હોય તો તે એક ભયંકર રોગની નિશાની છે, તો તેનો તરતજ ઉપાય કરવાની અગત્યતા આપણને માલમ પડે. એક દંપતિના ત્રણ ચાર બાળકો, જન્મ પછી ચાર છ માસની અંદરજ મરી ગયાં. પછી ડોક્ટરની સલાહ લીધી અને ડોક્ટરે કહ્યું કે બાળક જન્મે એટલે તરતજ મને બતાવવું. આમ કરવામાં આવ્યું અને માલમ પડયું કે બાળકના પિતાને ઉપદંશનો જુનો પણ થોડો ઘણો સારો થઇ ગયલો વ્યાધિ હતો જેને લીધે બાળકો મરી જતાં હતાં. તે બાળકની યોગ્ય સારવાર કરવાથી બચવા પામ્યું અને બાળકના પિતાની યોગ્ય દવા કરવાથી ભવિષ્યની બીજી ઓલાદ પણ તંદુરસ્ત જન્મી.

ઉપદંશ સિવાય બીજા પણ કેટલાક એવા રોગ છે કે જેનાં ચિન્હ બાળકની ચામડી ઉપર જણાય છે પરંતુ જન્મથી આવાં ચિન્હો ખાસ કરીને ઉપદંશમાંજ માલુમ પડે છે.

હવે આપણે બીજા રોગો તપાસીશું. શીતળા, ગોબરૂ, ઓરી, અછબડાં, વગેરે રોગોમાં પણ શરીર પર જુદા જુદા પ્રકારનાં ફોલ્લા થઇ આવે છે પરંતુ આ બધા રોગની સાથે બાળકને તાવ આવે છે અને બાળક માંદુ છે તેમ તરત જણાઇ આવે છે. એટલે તેનો ઉપાય કરવામાં મુશ્કેલી નથી. પરંતુ કોઇ પણ જાતના શરીર ઉપર નીકળતાં ચાઠાંને

શીતળા માતાનું દૈવિ સ્વરૂપ આપી દેવાની આપણા અજ્ઞાન અને પછાત વર્ગમાં માન્યતા છે. વધારામાં, "બાપજી અથવા માતાજી પધાર્યા છે" એમ માની લઇ બાળકની દવા કરવામાં આવતી નથી. આવી રીતે હજારો બાળકો આપણા દેશમાં મરણ પામે છે. ચામડીનો કોઇ પણ રોગ કોઇ પણ દેવી કે દેવતાની માનતા કે બાધા રાખવાથી કે તેમની પૂજા કરવાથી સારો થતો નથી તે સ્પષ્ટ રીતે જાણવું જરૂરી છે.

કેટલાંક નજીવાં કારણોને લીધે પણ શરીર પર ચાઠાં, ફોલ્લા ઇત્યાદી દેખાય છે. મચ્છરના કરડવાથી બાળકના શરીર પર અછબડાને મળતા ઝીણાં ફોલ્લા થાય છે. બાળકને મચ્છરદાનીમાં સુવાડવાથી, આવા ફોલ્લાથી બાળક બચી શકે છે અને વધારામાં બાળકને ટાઢીઓ તાવ લાગુ પડતો નથી

ચાંચડ અને માંકડના કરડવાથી બાળકના શરીર પર મોટા ફુલેલા ઢીમણાં થાય છે અને જો આખી રાત બાળકને ચાંચડ. કે માંકડ કરડયા કરે તો સવારમાં બાળક કોઇ ગંભીર વ્યાધિથી. પીડાતું હોય તેવું લાગે છે. પાટીના ખાટલામાં અને નેતરના અને લાકડાના પારણામાં ઘણી વાર ઘણાજ માંકડ થાય છે. ઉપરથી દેખાવડા અને ફેશનેબલ ગણાતા પારણામાં સુવાડેલું એક બાળક આ લેખકે એક ગૃહસ્થના ઘરમાં જોયું હતું. બાળકના. શરીરે મોટાં મોટાં લાલ ચાઠાં પડેલાં હતાં. તપાસ કરતાં, મજકુર પારણામાંથી પચાસ ઉપર મોટા લોહી પીધેલા માંકડ નીકળ્યા હતા. આ વાત સાધારણ દેખાય છે. પરંતુ પચાસ. માંકડ આખી રાત એક વર્ષના બાળકને કરડયા કરે તો.

શીતળા માતાનું દૈવિ સ્વરૂપ આપી દેવાની આપણું અજ્ઞાન અને પછાત વર્ગમાં માન્યતા છે. વધારામાં, "બાપજી અથવા માતાજી પધાર્યા છે" એમ માની લઇ બાળકની દવા કરવામાં આવતી નથી. આવી રીતે હજારો બાળકો આપણા દેશમાં મરણ પામે છે. ચામડીનો કોઇ પણ રોગ કોઇ પણ દેવી કે દેવતાની માનતા કે બાધા રાખવાથી કે તેમની પૂજા કરવાથી સારો થતો નથી તે સ્પષ્ટ રીતે જાણવું જરૂરી છે.

કેટલાંક નજીવાં કારણોને લીધે પણ શરીર પર ચાઠાં, ફોલ્લા ઇત્યાદી દેખાય છે. મચ્છરના કરડવાથી બાળકના શરીર પર અછબડાને મળતા ઝીણાં ફોલ્લા થાય છે. બાળકને મચ્છરદાનીમાં સુવાડવાથી, આવા ફોલ્લાથી બાળક બચી શકે છે અને વધારામાં બાળકને ટાઢીઓ તાવ લાગુ પડતો નથી

ચાંચડ અને માંકડના કરડવાથી બાળકના શરીર પર મોટા ફુલેલા ઢીમણાં થાય છે અને જો આખી રાત બાળકને ચાંચડ કે માકડ કરડયા કરે તો સવારમાં બાળક કોઇ ગંભીર વ્યાધિથી પીડાતું હોય તેવું લાગે છે. પાટીના ખાટલામાં અને નેતરના અને લાકડાના પારણામાં ઘણી વાર ઘણાજ માંકડ થાય છે. ઉપરથી દેખાવડા અને ફેશનેબલ ગણાતા પારણામાં સુવાડેલું એક બાળક આ લેખકે એક ગૃહસ્થના ઘરમાં જોયું હતું. બાળકના શરીરે મોટાં મોટાં લાલ ચાઠાં પડેલાં હતાં. તપાસ કરતાં, મજકુર પારણામાંથી પચાસ ઉપર મોટા લોહી પીધેલા માંકડ નીકળ્યા હતા. આ વાત સાધારણ દેખાય છે. પરંતુ પચાસ માકડ આખી રાત એક વર્ષના બાળકને કરડયા કરે તો

બાળકની શારીરિક સ્થિતિ કેવી રહે તે સહજ જ કલ્પી શકાય તેવી વાત છે.

શરીર પર ફોલ્લા થાય તે તો સહજ જ જોઇ શકાય તેવા હોય છે પરંતુ બાળકના માથામાં અને બોચીમાં ઘણી વખત ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ થાય છે. એને લીધે બાળક આખી રાત રડે છે અને દિવસે પણ અકળાયા કરે છે. આવા ફોલ્લા થવાના ઘણાં કારણો હોય છે. કેટલીક વખતે અસરને લીધે આવું બને છે પણ આવા ઝીણા ફોલ્લા થવાનું ખાસ કારણ ઘણી વખત જુ હોય છે. આ નાનકડું છ પગવાળું પ્રાણી, બાળકના વાળના મુળમાં સેંકડોની સંખ્યામાં ભરાઇ રહે છે અને તેમ થવાનું કારણ માબાપની બેદરકારી છે. શિયાળાના દિવસમાં બાળકોને ગરમ ઝભલાં અને સ્વેટરો પહેરાવવામાં આવે છે. ગરમ કપડામાં જુ સહેલાઇથી ભરાઇ રહે છે અને ખાસ કરીને ઝભલાં અને સ્વેટરના ગળાના ભાગમાં કરચલીમાં સેંકડો જુ પેદા થઇને રહે છે અને બાળકનું લોહી ચુસ્યા કરે છે. કેટલીક વખત આ જંતુ એટલો ત્રાસ આપે છે કે બાળકની બોચી લાલચોળ થઇ જાય છે.

ઉનાળાના દીવસોમાં બાળકોને અળાઇઓ નીકળે છે તે ઉપરાંત ઘણી વખત ગરદન, બગલ, સાથળના મુળમાં અને તેવીજ બીજી કોમળ જગાઓની ચામડી ઉખડી જઇ લાલચોળ ચાઠાં પડે છે. આનું મુખ્ય કારણ અસ્વચ્છતા અને અયોગ્ય કપડાં છે.

ચેપી રોગથી ઉત્પન્ન થતા ચામડીના વિકાર સિવાય

બીજા બધા ચામડીના ઉપર થતા ફોલ્લા ઇત્યાદિનો ખરો ઇલાજ સ્વચ્છતા છે જો બાળકને કાળજીપૂર્વક સ્નાન કરાવવામા આવે અને રૂતુ અનુસાર કપડા પહેરાવવામા આવે તો આવા ફો ના અને ચાઠા થતા નથી

વધારે પડતા ગરમ પાણીથી અને હલકી જાતના સાબુથી પણ બાળકની ચામડી લાલ થઇ જાય છે બાળકના આખા શરીર પર મીઠુ તેલ ચોળીને પછી સારી જાતના સાબુથી ન્હવડાવવાથી શરીરપરના જતુનો નાશ થાય છે, બાળકનુ લોહી જલદીથી હરે ફરે છે અને બાળકને ન્હવરાવવુ તે પણ એક કળા છે બિનઅનુભવી માતા કર્યાતો બાળકને બહુ ન્હવરાવીને માંદુ પાડે છે અથવા ઓછુ ન્હવરાવીને ગદુ ગંધે છે આ કળા બિનઅનુભવી બ્હેનોએ અનુભવી બ્હેનો પાસેથી શીખી લેવી જોઇએ બાકી ફકત ન્હવરાવવાને ખાતર બાળકના શરીર પર પાણી ઢોળી પછી મોઢા પર પાઉડર ઇત્યાદી લગાડવાથી બાળક સ્વચ્છ અને તદુરસ્ત રહેતુ નથી એની નોધ લેવી અહિ અસ્થાને નહિ ગણાય

પ્રકરણ ૧૨મુ

બાળકની આંખનુ રક્ષણ

ભારતવર્ષમા આધળા માણસોની સખ્યા લાખોની છે અને તેમાથી ઘણા ખરાની આખો બચપણમાં ગયેલી હોય છે આપણા કમભાગ્યે બાળકોના અંધાપાની ગભીરતાનો આપણને હજુ પુરેપુરો ધ્યાન પણ નથી તો પછી બાળકોને

અંધાપામાંથી બચાવવા માટે કોઇ યત્ન તો આ દેશમાં શેનો થાય?

સાધારણ તપાસ કરવાથી પણ માલુમ પડયું છે કે આ દેશમાં જેટલા અંધ માણસો છે તેમાંથી લગભગ ૮૦ ટકાની આંખો બચપણમાંજ ગયેલી હોય છે અને તે ફક્ત બે જ રોગથી; એ રોગના નામ "જન્મ પછી તરતજ આંખનું આવવું" અને "શીતળા".

આ દેશમાં જન્મતાં લગભગ ૯૫ ટકા બાળકોનો જન્મ આપણા દેશમાં હસ્તી ધરાવતી અજ્ઞાન દાઇઓના હાથથી થાય છે અને જન્મ વખતે જરૂરી સ્વચ્છતા નહિ રખાવાથી, અને પ્રસુતિ સમયે વપરાતા કાપડ અને સાધનો ગંદા હોવાથી તથા દાઇના હાથો અસ્વચ્છ હોવાથી આપણા બાળકોની આંખો જન્મ પછી તરત સુજી જાય છે, તેમાં પરૂ થાય છે અને આખરે આંખ ફુટી જાય છે. ઇશ્વરની અદ્દભુત શકિત અને મનુષ્યને પ્રભુએ અર્પણ કરેલી અમુલ્ય વસ્તુઓમાં આંખ લગભગ પ્રથમ સ્થાન ભોગવે છે. આવી અમુલ્ય વસ્તુનો વિનાશ ખીલતી કળી સમા અને નિર્દોષ બાળકની જીંદગીની શરૂઆતમાંજ જાણ્યે અજાણ્યે માબાપ અને દાઇના અજ્ઞાનથી થાય છે. પરંતુ આ ગુન્હા માટે દાઇનો જરા પણ દોષ નથી. જનસમાજની ફરજ છે કે પોતાના બાળકોના હિત ખાતર દાઇઓને યોગ્ય શિક્ષણ આપ્યા પછી જ તેને દાઇનો ધંધો કરવા દેવો. અને જે દાઇઓને શિક્ષણ ન મળ્યું હોય તેમની પાસે પ્રસુતિનું કોઇ પણ કાર્ય કરાવવું નહિ.

અસ્વચ્છતાને લીધે જે દરદ આંખમાં પેદા થાય છે તેને અંગ્રેજીમાં Opthalmia Neonatorum કહે છે. જે સ્ત્રીને પ્રમેહની બિમારી લાગુ પડી હોય છે તેના બાળકને આ રોગ ઘણે ભાગે થાય છે. જનનેંદ્રિયના માર્ગમાં પ્રમેહના જંતુઓ ભરાઇ રહે છે અને બાળકના જન્મ સમયે તેનો ચેપ બાળકની આંખમાં લાગે છે અને જો તેનો તાત્કાલિક અને માવચેતીથી ઉપાય ન કરવામાં આવે તો બાળકને ઇશ્વરે અર્પેલી અમુલ્ય આંખોનો માણસના અજ્ઞાનથી સદાને માટે નાશ થાય છે. આ રોગ ઉપરાંત કોઈપણ બીજા જંતુઓ કે જે જનનેંદ્રિયના માર્ગમાં પરૂ પેદા કરી શકે છે તેનાથી પણ બાળકની આંખો આવે છે અને તેમાં પરૂ ઉત્પન્ન થઇ તે આંખ આખરે ફુટી જાય છે અથવા આંખની કીકી ઉપર પડળ આવી જાય છે.

માબાપને થતા ભયંકર અને છુપા રોગોની અસર તેમના નિર્દોષ બાળક ઉપર કેવી થાય છે તે દરેક મનુષ્યે જાણવું જરૂરી છે. સેંકડો બાળકો જન્મથીજ આંધળા, લુલાં, પાંગળા અને રોગગ્રસ્ત કેમ થાય છે તે નગ્ન સત્યનું અહિં વર્ણન કરવામાં આવે તો વૈદકના જ્ઞાનથી અજાણ એવા લોકો ચોંકી જાય. નિર્દોષ બાળકોના આવા દુઃખદાયી રોગોની શોકજનક કહાણીઓ ડોકટરો દરરોજ સાંભળે છે અને બાળકના રોગરૂપી ચિત્રોમાં માતપિતાનાં પાપ પ્રત્યક્ષ જુએ છે. ખોટી સભ્યતાને ખાતર આવી વાતો જનસમાજ સાધારણ રીતે સાંભળતી નથી અને તેના સંભળાવનાર ઉપર અને નિર્લજ્જપણાનો દોષ મુકે છે : બાળકની જીભ હોત તો તે પોતાની જાતેજ પોતાનું દુઃખ

ડાકટરી વિષયે એવા નાજુક છે કે તેનું સાધારણ મનુષ્ય પાસે વર્ણન કરવું મુશ્કેલ છે. પરંતુ જનસમાજ સાંભળવા નથી ઈચ્છતી તેવી કેટલીક બાબતેાજ જગતમાં ભયંકર રેાગોને ફેલાવેા કરે છે અને સેંકડો નિર્દોષ મનુષ્યેાના જીવ લે છે.

અજ્ઞાન અને લેાલુપ્ત પતિની બેદરકારી અને વિષયલાલસાને લીધે સેંકડો નિર્દોષ નારીઓ ભયંકર રેાગોના પંજામાં સપડાય છે અને તે રેાગોને વારસેા પેાતાના પ્યારા અને નિર્દોષ બાળકોને, કમને આપે છે. આવી એક અબળાનેા પેાકાર લંડનના એક વર્તમાન પત્રમાં છપાયેા હતેા તેનેા અક્ષરસઃ ઉતારેા નીચે મુજબ છેઃ

"મારાં લગ્ન ઓગણીસ વર્ષની વયે એક બત્રીસ વર્ષના માણસ સાથે થયાં. મારા માતપિતાની ફરજ હતી કે તે શખ્સની પાસેથી તંદુરસ્તીનું પ્રમાણપત્ર રજુ કરાવવું. તે શખ્સના ડાકટરની ફરજ હતી કે તે માણસ જે ભયંકર રેાગથી પીડાતેા હતેા તેની મને અને મારા પિતાને જાણ કરવી. પરંતુ મારા અજ્ઞાન માતપિતા અને તે ક્રુર ડાકટર આ બાબતમાં તદ્દન ચુપ રહ્યાં. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે મારૂં વ્હાલું અને નિર્દોષ બાળક મારા પતિના રેાગનું ભાગ થઇ પડયું. મારા બાળકની આંખેા કમજોર છે, તેની પાંપણેા સફેદ થઇ ગઇ છે અને તેની ચામડી ખરાબ થઇ ગઇ છે. અને તેના ઉપર બે વખત તેા ઓપરેશન કરવા પડયાં છે. મારી પુત્રીના શિર નેત્રાએ બુરા હાલ છે. વ્હાલા વાચક ! તું તથા બીજા મનુષ્યેા, મારા વ્હાલાં બાળકોના આ દુઃખ અને

તેમની આ રોગગ્રસ્ત જીંદગી મને કેટલું દુઃખ અને પીડા કરે છે તે સ્હેલાઇથી સમજી શકશો."

જગતમાં આવી અનેક અબળાઓ હશે કે જેમની પોતાની તથા જેમના બાળકોની હૃદયદ્રાવક કહાણી જગતને કહેવાઇ નથી, તેમજ વર્તમાનપત્રમાં છપાઈ નથી. ઇંગ્લંડમાં જેટલા આંધળા બાળકો છે તેમાંનાં લગભગ ૧૫ ટકાનો અંધાપો જન્મ પછી તરતજ લાગુ પડેલા આંખના રોગને લઇને છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં એવા લગભગ દશ હજાર આંધળા મનુષ્યો છે, જેમની આંખોની બરબાદી તેમના જન્મ પછીના પાંચ સાત દિવસમાંજ થઇ ગઇ છે. આ દેશમાં આવાં કેટલાં બાળકો હશે તેની ગણત્રી કોઇએ કાઢી નથી. પણ એટલું તો નિર્વિવાદ છે કે આ દેશમાં પણ આંધળા બાળકોનું પ્રમાણ પશ્ચિમના દેશો કરતાં ઓછું તો નથી.

જન્મ પછીજ અંધાપો આવવાના કારણોનું ઉપર વર્ણન થઈ ગયું. હવે બચપણમાં બાળકો આંખો કેવી રીતે ખુએ છે તે આપણે તપાસીએ. શીતળાના રોગને સૌ કોઇ ઓળખે છે. તે રોગના કાતિલ પંજામાં સપડાઇને આંધળા અને કદરૂપા થઇ ગયેલા માણસો આ દેશમાં મહોલ્લે મહોલ્લે દેખાય છે. અજ્ઞાન લોકો શીતળાના રોગને દેવ તરીકે માને છે. તે રોગમાં બાળક સપડાય તો તેની દવા થાય નહિ. તે બાળકને તદ્દન અંધારી ઓરડીમાં ગોંધી રખાય અને તેને જરા પણ સ્વચ્છ હવા લેવા દેવાય નહિ. શીતળાદેવને અનેક નામો હોય છે. જુદા જુદા જીલ્લામાં લોકો તે રોગના દેવને જુદા જુદા નામથી પોકારે છે. બળિયાકાકા, સૈયડકાકા, બાપજી,

શીતળા માતા, માતાજી વિગેરે વિગેરે સુંદર અને માનયુક્ત નામથી લોકો આ રાક્ષસી રોગને ઓળખે છે અને તેની પુજા કરે છે. પરંતુ તે ક્રુર રોગને બાપા, કાકા, મામા કે માતા કહેવા છતાં નિર્દોષ બાળકોનું ભક્ષણ કરવાની ટેવ પડી ગઇ છે. કદાચ પુરૂં ભક્ષણ ન કરે તો બાળકને અધકચરૂં તો કરી જ નાંખે. બાળકની આંખ લઇ લેય, બાળકની સુંદરતા હરી લેય, બાળકને લંગડું પણ બનાવે. આ રોગથી અંધ થનાર મનુષ્યોની સંખ્યા તો બહુ ચોંકાવનારી છે.

અહિં સ્પષ્ટ જણાવવું જરૂરી છે કે કોઇ પણ ધર્મશાસ્ત્રમાં શીતળાનો રોગ એક દેવ છે એમ કહેવામાં નથી આવ્યું. છતાં અજ્ઞાન અને વંશપરંપરાથી ચાલતી આવેલી માન્યતાને લીધે આપણે આ રોગમાં દૈવત માનીએ છીએ. બાકી ખરૂં જોતાં આ રોગમાં ફક્ત રાક્ષસીપણું જ રહેલું છે અને ધર્મને અથવા દૈવતને અને આ રોગને તો મેર ગાઉનું છેટું છે.

આ રોગ ભયંકર રીતે ચેપી છે. તેનો ચેપ હવામાં ઉડે. બીજાને જેણે નાનપણમાં શીતળા ન ટંકાવ્યા હોય તેવા ઘણા ખરા માણસોને વિશેષ કરીને નાના બાળકોને આ રોગ બહુ જલદીથી લાગુ પડી જાય છે અને તેની મુખ્ય અસર આંખ ઉપર થાય છે.

હવે આપણે બાળકોને ઉપર વર્ણવેલા રોગોથી આવતા અંધાપાથી કેમ બચાવવા તે જોઇશું:

(૧) બાળક જન્મે કે તરતજ, તેની બીજી કોઇપણ માવજત કરતાં અગાઉ, બાળકની આંખની આસપાસનો ભાગ, આંખના પોપચાં અને આંખના બન્ને ખુણાને સ્વચ્છ અને

વિશુદ્ધ કરેલા બારીક મલમલના કપડાંથી લુછી નાંખો. બન્ને આંખ માટે જુદો જુદો મલમલનો કટકો વાપરો. પછી તરતજ ઉકાળેલું પણ કોકરવરણું લાગે તેટલું ઠંડું કરેલું પાણી લઇ તેનાથી આંખને ધોઇ નાંખો. આ પાણીની અંદર દર નવટાંક પાણીએ બે આની ભાર ચોખ્ખો બોરીક એસીડ અગાઉથી ભેળવી રાખ્યો હોય તો વધુ સારું. બોરીક એસીડ મેળવેલા પાણીને બોરીક લોશન કહે છે જે ઉપર મુજબ પ્રમાણમાં તૈયાર કરેલું કોઇ પણ દવાવાળા અથવા ડાકટરને ત્યાંથી મળી શકે છે અથવા ઘેર પણ બનાવી શકાય છે.

(૨) બાળકને ત્યાર પછી ન્હવરાવો ત્યારે શરીરના કોઇ પણ ભાગને અડકેલું પાણી આંખ ઉપર આવવા દેશો નહિ. એટલે કે ઉપર બતાવ્યા મુજબ આંખ અગાઉથી ધોઇ નાંખી હોય તો પછી તેમને, બાળકને ન્હવરાવતી વખતે ધોવાની ફરી જરૂર નથી.

(૩) અતિશય ઠંડીની રૂતુમાં પવનના સપાટા ચાલતા હોય ત્યારે બાળકને બહાર કાઢવું નહિ. બાળકની આંખો દરરોજ ગરમ કરીને ઠંડાં પાડેલા સ્વચ્છ પાણીથી ધોવી અને બાળકને રૂતુ અનુસાર ગરમ કપડાં પહેરાવવાં. જન્મ પછી એક માસ સુધીમાં આંખમાં જરા પણ પીળો મેલ આવે કે આંખ રાતી થાય તો તરતજ ડાકટરી મદદ લેવી. ત્યાર પછી પણ આખની સંભાળ બરાબર લેવી.

ઉપર બતાવ્યા મુજબ સંભાળ લેવાં છતાં જો બાળકની આંખ સુજી આવે, તેમા રતાશ આવે અને પરૂ ઉત્પન્ન થાય તો હુશિયાર ડૉક્ટરની મદદ લેવી.

આંખો આવી હોય તેવા બાળકની સંભાળ બહુ ચોકસીથી લેવી જોઇએ. તેની એક આંખે અડકાડેલો હાથ તેની બીજી આંખે લાગવો ન જોઇએ. કારણ કે ઘણી વખત એક જ આંખ આવી હોય છે અને તેનો ચેપ બીજી આંખને પણ આપણા હાથ અથવા બાળકના હાથ મારફતે લાગે છે.

આંખના રોગોમાં ઉંટવૈદુ કરવું તે બહુજ જોખમભરેલું છે. માબાપની થોડી ગફલતી અને બેદરકારીથી ઘણી વખતે બાળકની આંખોનો સદાને માટે નાશ થાય છે. એક અથવા બે દિવસ થોડી સંભાળ લેવાથી જે આંખ તદન સારી થઇ જવાની હોય તે સદાને માટે નકામી થઇ જાય છે.

આંખની દવા ડાકટર સિવાય અન્ય માણસે કરવી તે જોખમભરેલું અને નિર્દય કાર્ય છે. પરંતુ દરેક માતાને પોતાના બાળકની આંખ ધોતાં તો આવડવી જોઇએ, કારણ કે ઘણી વખત નરમ પ્રકારનો આંખનો રોગ લંબાય છે અને જેઓને દરરોજ ડાકટર પાસે બાળકને લઇ જવાની સગવડ ન હોય તેમને, પોતાના હાથેજ બાળકની આંખ ધોઇ તેમાં દવાના ટીપાં નાખવાની ફરજ પડે છે. આટલા માટે બાલકની આંખ કેમ ધોવી તેની સરળ રીત નીચે આપી છેઃ

(૧) ખોળામાં કપડું અથવા મીણીયું (લેધર કલોથ) રાખીને બાળકને સુવાડવું. અંગુઠા અને તેની બાજુની આંગળી વતી આંખને આસ્તેથી ઉઘાડવી. ઉકાળીને કોકરવરણું થાય તેટલું ઠંડુ કરેલું પાણી લઇ તેમાં સ્વચ્છ મલમલના

કટકાને અથવા સ્વચ્છ રૂને બોળીને, પાણીની ધાર આંખ ઉપર કરવી. કપડું કે રૂના પોતામાંથી પાણીની ઝીણી ધાર થાય છે અને તેનાથી આંખની અંદરનું બધું પરૂં ધોવાઇ જશે. આ પોતું આંખથી લગભગ બેત્રણ ઇંચ ઉંચે રાખવું.

(૨) આમ કર્યા પછી પોપચાંને આસ્તેથી ઉપર નીચે હલાવવાં. પછી બન્ને બાજુએ પણ હલાવવાં. આમ કરવાથી તેમની નીચે ભરાઇ રહેલું પરૂ બહાર આવી જશે અને આંખને ઉપર બતાવ્યા મુજબ ફરી ધોવી. આંખમાં બહુ પરૂં થતું હોય તો દિવસમાં દશ બાર વાર ધોવી પડે છે. ઉપર મુજબ આંખને ધોતાં બેથી ત્રણ મીનીટ લાગે છે.

(૩) આંખનો બચવાનો સંભવ અત્યંત સ્વચ્છતા અને સંભાળ ઉપરજ આધાર રાખે છે. જે કકડાથી આંખને એક વખત લુછી હોય તે કદાપી બીજી વાર વાપરવો નહિ. એકજ આંખ આવી હોય તો સારી આંખને ચેપ ન લાગે તેની અત્યંત કાળજી રાખવી.

(૪) આંખ ચોંટી જતી હોય તો પાંપણની ધારને સ્વચ્છ વેસેલીન અથવા ગરમ કરીને પછી ઠંડુ કરેલું સ્વચ્છ ઘી લગાડવું. આમ કરવાથી આંખ ચોંટશે નહિ.

(૫) આ કાર્યમાં બે માણસો હોય તો આંખ સારી રીતે ધોવાય. બાળકની આંખને અડકતાં અગાઉ આંખ ધોનાર અને તેને મદદ કરનાર બન્ને માણસે આગળના નખ વધેલા હોય તો કાઢી નાખવાં અને બન્ને હાથને સાબુ અને ગરમ પાણીથી ધોયા પછીજ બાળકની આંખને અડવું. આંખ ધોવાનું પાણી ઉકાળીને પછી તેને બાળકને સહન કરી શકે

તેવું સ્હેજ ગરમ રહે ત્યાં સુધી ઠરવા દેવું. આંખ ધોવા માટેનાં મલમલ, લીન્ટ કે રૂને અગાઉથી સ્વચ્છ પાણીમાં ઉકાળીને પછીજ વાપરવાં.

છેવટમાં શીતળાના રેાગથી આંખ જતી અટકાવવા માટે લખવું જરૂરી છે કે બાળકને છમાસ પુરા થાય કે તરતજ શીતળા ટંકાવવા અને જો ગામમાં શીતળાનો રેાગ ચાલતો હોય તો બાળકના જન્મ પછી ગમે તેટલી વ્હેલી મુદતમાં શીતળા ટંકાવવામાં જરાપણ નુકશાન નથી. શિયાળે આવેજ શીતળા ટંકાવાય તે માન્યતા સાચી નથી. ગમે તે રૂતુમાં શીતળા ટંકાવી શકાય છે શીતળાનો રેાગ ચાલતો હોય ત્યારે બાળકની પાસે કોઇ પણ બહારના માણસને આવવા દેવું નહિ. આ રેાગથી આંખને બચાવવા માટે આટલી સૂચના બસ થઇ પડશે. બાળકને ભવિષ્યની જીંદગીમાં પણ સદંતર શીતળાના રેાગથી બચાવવા માટે તેને સાતમે વરસે ફરીથી એક વખત શીતળા કઢાવવા જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૩મું

બાળકને થતો ગંભીર રેાગ "રીકેટસ"

આ પ્રકરણમાં બાળકોના એવા એક રેાગનું વર્ણન કરવાનું છે કે જે રેાગથી સેંકડો બાળકો પીડાય છે અને જેનાથી અસંખ્ય બાળકો કયાં તો મૃત્યુ પામે છે અથવા જીંદગીભરને માટે કમજોર થઇ જાય છે.

તમે મોટા પેટવાળા, વાંકા વળી ગએલા હાથ–પગવાળા અને મોટા અને આગળ ઉપસી આવેલા માથાવાળાં બાળકો તો જોયાં હશે. તમે કમજોર સાંધાવાળા અને યોગ્ય ઉમર થવા છતાં ઉભા ન રહી શકે તેવા બાળકો પણ જોયાં હશે ઉપર બતાવેલાં ચિન્હોવાળા, ઝાડાની બિમારીથી પીડાતાં અથવા લાંબા વખતથી ખાંસીથી પીડાતાં બાળકો પણ જોયાં હશે. તમે ઉપસેલી છાતીવાળા, ગાંઠાવાળી પાંસળીઓવાળાં બાળકો પણ ઘણાં જોયાં હશે. "હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી" એ શબ્દો જેને લાગુ પડે તેવાં બાળકો પણ જોયા હશે. નરમ લોચા જેવા સ્નાયુ અને ઢીલા સાંધાવાળા બાળકો પણ તમે જોયાં હશે. આવાં, નવ માસથી બે વર્ષની અંદરના, બાળકો, શારીરિક ઉપરાંત માનસિક સ્થિતિમાં બહુ નબળા શાથી હોય છે તે સંબંધી તમે કદાપિ તમારી જાતને અથવા તમારા ડોકટરને પ્રશ્ન પણ કર્યો છે? ઉપર વર્ણવેલાં દયાજનક સ્થિતિવાળાં બાળકોની માતાઓ બાળકની સ્થિતિ માટે ગમે તેવા નજીવા કારણ આપી સંતોષ માને છે. જરાક શરદી થઇ છે, ખાધું પચતું નથી, એ

આ રોગનું નિદાન કરવા માટે ભુતકાળના ડોક્ટરોએ બહુ પ્રયત્ન કર્યો હતો પરંતુ તેઓ બહુ સારી રીતે ફતેહમંદ થયા ન હતા. આ રોગથી પીડાતા દરદીઓ બે વર્ષની અંદરની ઉમરના હોવાથી તેઓ પોતાનું દુઃખ પોતાની જીભે તો મા બાપ અને ડોક્ટરને કહી શકે નહિ તેથી રોગનું નિદાન કરવામાં મુશ્કેલી આવે છે અને ડાક્ટરોને ફક્ત રોગના ચિન્હો ઉપરજ આધાર રાખવો પડે છે.

આ રોગમાં ઉપર વર્ણવેલાં ચિન્હો શા કારણથી માલુમ પડે છે તે તથા રોગ થવાનાં મુખ્ય કારણો જાણવા જરૂરી છે. આ રોગનું નિદાન કરવા માટે કેટલાંએ બાળકોના લોહી, મળ અને થુંક તપાસવામાં આવ્યા હતાં પરંતુ રોગનું કારણ જણાયું ન હતું. પછી ડાક્ટરોએ બાળકોના ખોરાક ઉપર અન્વેષણ કરી અને જાનવરો ઉપર અખતરા કરી આ રોગનું કારણ શોધી કાઢ્યું.

આ રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ અયોગ્ય ખોરાક છે. બાળકનો નવ માસ સુધી યોગ્ય ખોરાક માતાનું દુધ છે. પરંતુ એ ઉમ્મર પછી લગભગ બે વર્ષ સુધી બાળકને યોગ્ય ખોરાક કયો અને કેવી રીતે આપવો તેનું આપણને પૂરેપુરૂં જ્ઞાન નહિ હોવાથી બાળકો, આ રોગથી પીડાય છે. આ ઉપરાંત બીજા એક બે વધારે ગંભિર કારણો પણ આ રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

આ રોગ મુખ્યત્વે કરીને ગરીબ વર્ગના બાળકોમાં વિશેષ રીતે દેખાય છે.

છેલ્લાં પચાસ વર્ષમાં આ દેશની આર્થિક અને સાંસારે

રિક પરિસ્થિતિમાં બહુ ઝડપથી ફેરફારો થયા છે. ગામડાની શુદ્ધ અને ખુલ્લી હવામાં કામ કરનારા ધીંગા ભેડૂતો અને તેમની સ્ત્રીઓને શહેરમાં વધતી જતી ફેકટરીઓ અને મીલોએ લોભાવ્યાં અને ગામડાનું સાદું અને સરળ જીવન છોડાવી તેમને શહેરોની કબુતરખાના જેવી ગંદી અને અંધારી ચાલીઓમાં પૂર્યાં. આમ થવાથી આપણા ગરીબ વર્ગની સ્થિતિ સુધરવાને બદલે બગડી. ગામડામાં તો સ્ત્રીઓ કામ પણ કરતી અને પોતાના બાળકોની સંભાળ પણ લેતી. ખેતરમાં ખુલ્લી જગામાં કે વિશાળ વૃક્ષો નીચે મજુરોના બાળકો આનંદ કરી શકતાં. ગામડામાં બાળકોને જુવાર બાજરીના રોટલા સાથે છાશ અને થોડું ઘણું દૂધ અને ઘી પણ મળતું. શહેરમાં આવવાથી ચોખ્ખા જુવાર બાજરીના રોટલા પણ ગયા, છાશનું તો નામ નહિ, દૂધ તો ફક્ત દવા તરીકે અને ઘીને બદલે ચરબી જ મળવા લાગી. મીલો અને ફેકટરીઓમાં કામ કરતી માતાઓ બાળકોની માવજત ઉપર પુરૂં ધ્યાન આપી શકતી નથી; આપવા ઇચ્છે તોપણ તેમ કરવા તેઓ લાચાર છે કારણ કે આપણી મીલોમાં તેમ કરવાની સગવડ નથી. આ બધાં સંયુક્ત કારણોથી રીકેટસનો રોગ શહેરોમાં વધતો આવ્યો છે અને મોટાં શહેરોની ઇસ્પીતાલોમાં જેટલાં બાળકો દવા માટે આવે છે તેમાંથી લગભગ આર ટકા જેટલા બાળકો રીકેટસવાળાં હોય છે.

થતું નથી. ચોખામાં પ્રોટીન પદાર્થનું તત્વ તદ્દન નજીવું છે અને તેથી ૧ થી ૨ વર્ષની અંદરના બાળકને બહુ ચોખા ખાવા આપવા નહિ. પ્રોટીન તત્વ ઘઉં અને કઠોળમાં વિશેષ પ્રમાણમા હોય છે પરંતુ ઘઉં અને કઠોળ બાળકને જલદી પચી શકતાં નથી આમ હોવાથી બાળકને યોગ્ય ખોરાક આપવામા વધુ મુશ્કેલી ઉત્પન્ન થાય છે. અત્રે એક વખત ફરીને યાદ આપવાની જરૂર છે કે આ રોગ નવ માસથી બે વરસ સુધીના બાળકોને જ સાધારણ રીતે થાય છે. નવ મહિનાની અંદરના બાળકને જો માતાના દૂધને બદલે બીજો કોઈ કૃત્રિમ ખોરાક આપવામાં આવતો હોય અને આવો ખોરાક જો યોગ્ય જાતનો ન અપાય તો તેને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે.

બાળકને ધાવણ છોડાવી જલદીથી એકલું ભેંશનું દૂધ અથવા અનાજ અપાય તોપણ આ રોગ લાગુ પડી જાય, કારણ કે જલદીથી પચી શકે તેવું પ્રોટીન તત્વ એવા ખોરાકમાં નથી હોતું.

ઘી અને પ્રોટીન પદાર્થ ખોરાકમાં પુરતા પ્રમાણમાં નહિ હોવાથી બાળકના હાડકાં નરમ થઇ જાય છે અને વાંકા વળી જાય છે, હાડકાના છેડે ગાંઠા પડી જાય છે. આવા બાળકને ઉભું કરો તો તેના હાથ પગ કમાન જેવા બહારની બાજુથી વળેલાં દેખાય છે. આવા બાળકોનાં સાંધા તદ્દન ઢીલા હોય છે, તેમા જોર હોતું નથી અને જો આવા બાળકનો હાથ ઉંચો કરી મુકી દઇએ તો એકદમ નીચે પડી જાય છે રીકેટસથી પીડાતા બાળકોને શરદી, બળખમ અને ખાંસી જલ્દી થઇ આવે છે, ઝાડા જલ્દી થઇ જાય છે અને તેની કમ્મરના

હાડકાં અંદરથી ઉપસી જવાથી પેટ બહુ મોટું દેખાય છે કારણ કે જે આંતરડા પેડુના અંદર કમ્મરના હાડકાના બનેલા માળખામા રહી શકતા તે અંદર બરાબર નથી રહી શકતાં અને બધાં પેટની અંદર રહે છે તેથી પેટ મોટું દેખાય છે. આવા બાળકોને દાંત મોડા આવે છે. તેના માથાનું તાળવું જલ્દી ભરાતું નથી અને પોચું રહે છે, તેની કરોડ પણ વળી ગઇ હોય છે અને તેને કાંટ નીકળી હોય તેવું જણાય છે. બાળક બેસે છે ત્યારે પીઠ અને કમર વાળીને બેસે છે અને બરાબર બેસી નહિ શકાવાથી જમીન પર હાથના ટેકા દેય છે. આવી રીતે વારે ઘડીએ હાથનો ટેકો જમીન પર દેવાથી હાથના નરમ હાડકા વળી જાય છે અને હાથ વાંકા દેખાય છે. આવા બાળકો, જલદી બોલતા શીખતા નથી અને બુદ્ધિમાં પણ પછાત હોય છે

હવે આ રોગ સારો કરવાનો ઇલાજ શું તે તપાસીએ. જે રોગ અયોગ્ય ખોરાકથી ઉત્પન્ન થાય તે યોગ્ય ખોરાક આપવાથી સારો થાય છે. આ રોગને માટે દવા આપવાની તો જરૂર જ નથી. બાળકને ગાયનું ગરમ કરેલું દુધ, તાજા ગીઠાં ફળ અને કોડલીવર ઓઇલ આપવું. કોડલીવર ઓઇલ તે દવા નથી પણ એક જાતનો ખોરાક છે તે યાદ રાખવું. આ ઉપરાંત બાળકને તાજું માખણ પણ થોડા થોડા પ્રમાણમાં આપવું.

આ ઉપરાંત ગાયના દુધમાં ગાયના ઘીનું વધારે તત્વ ભેળવી બાળકને પોષણ આપવા માટે, દુધ નીચેની રીતથી આપવું.

એક શેર તાજું દુધ એક લાંબા ગ્લાસ અથવા પ્યાલામાં ભરો અને તેને બે કલાક સુધી સ્થિર રહેવા દયો. આમ કરવાથી દુધની અંદરનું ઘીનું તત્વ બધું ઉપર આવશે અને ઉપરનું દુધ જાડું દેખાશે. આવું ઉપરનું ઘટ્ટ દુધ એક બીજા વાસણમાં કાઢી લ્યો. એક શેર દુધ ગ્લાસમાં રાખ્યું હોય તો ઉપરનું ઘટ્ટ થયેલું પાશેર દુધ આવી રીતે કાઢી લેવું અને એ પાશેર દુધની અંદર બીજું એક શેર ગાયનું દુધ ભેળવવું. આમ કરવાથી બે શેર ગાયના દુધનું ઘીનું તત્વ સવા શેર દુધમાં આવી જશે. આવી જાતનું કૃત્રિમ રીતે ઘીનું તત્વ વધારેલું ગાયનું દુધ આ રોગમાં બહુ ફાયદો કરે છે.

આ ઉપરાંત બાળકને બને તેટલું ખુલ્લી હવામાં રાખવું અને દરરોજ સવારમાં બાળકને એક કલાક સૂર્યના આછા તડકામાં બેસાડવું. સૂર્યનો આછો તડકો આ રોગમાં બહુ ફાયદો કરે છે એવો આધુનિક ડોકટરોનો મત છે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબ ખોરાકમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાથી બાળક ઝડપથી સારૂં થતુ જાય છે. બાળકના મોંઢા ઉપર તેજી આવે છે, બાળક જલદી ઉભું થતાં અને ચાલતાં શીખે છે અને તેને થતા નાના પ્રકારના રોગો પણ આપોઆપ જતા રહે છે.

વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ માતાનું દુધ પીતું બાળક 'માંસજન્ય' એટલે માતાના શરીરમાંથી ઉત્પન્ન થતો ખોરાક (દુધ) ખાય છે. આવા બાળકોને માંસજન્ય ખોરાક એકદમ છોડાવી તેને ફક્ત "વનસ્પતિજન્ય" ખોરાક આપીએ તો તે તેને જલદી માફક આવતો નથી. આટલા માટેજ બાળકને મિશ્રિત ખોરાક

એટલે ગાયનુ દુધ, અને થેા અનાજ આપવુ, અને તાજા ફળ આપવા અગ્રેજીમા જેને 'વાઇટેમીન્સ' કહે છે તે તત્વ શરીરની તદુરસ્તી માટે અત્યત આવશ્યક છે અને આ તત્વ દુધ કોડલીવર એાઇલ અને તાજા ફળમા વિશેષ પ્રમાણમા હેાય છે આટના માટે આ ત્રણ વસ્તુએા રીકેટસ રેાગને નાબુદ કરવામા અત્યત ઉપયેાગી થઇ પડે છે ,

છેવટે દુધને ગરમ કરવા માટે એક સુચના આપી આ લેખ સમાપ્ત કરીશ દુધને ઉકાળવાથી તેની અદરના જતુએા તેા નાશ પામે છે પરતુ તેમ કરવાથી દુધની અદરનુ વાઇ ટેમીન નામનુ ઉપયેાગી તત્વ પણ નાશ પામે છે આટના માટે આપણે દુધને એવી રીતે ગરમ કરવુ જોઇએ કે દુધ ગરમ થાય અને તેની અદરના જતુએા જ નાશ પામે, પરતુ વાઇટેમીન તત્વ નાશ પામે નહિ આટલા માટે દુધને (Water Bath) એક મેાટા વાસણમા પાણી ભરી તેમા દુધનુ વાસણ મુકીને દુધ ગરમ કરવુ આમ કરવાથી દુધ ઉકળશે નહિ પેના જતુએાનેા નાશ કરવા પૂરતુ ગરમ થશે અને વાઇટે મીન તત્વ જળવાઇ રહેશે

વધારામા બાળકના હાથપગના સ્નાયુ ઉપર ચેાખ્ખુ કેાડલીવર એાઇલ દરરેાજ બે વખત સારી રીતે મસળવુ તેમ કરવાથી બાળકને પેાષણ મળશે, લેાહી શરીરમા જલ્દી ફરશે અને બાળક જલ્દી સારૂ થઇ જશે.

પ્રકરણ ૧૪મું

વરાધ, સસણી અથવા ભરાઇ જવું, એ રેાગેા વિષે કંઇક

આ ભયંકર અને જીવલેણ રેાગ ખાસ કરીને બાળકેાને જ થાય છે અને એક વરસની અંદરના બાળકેાના મૃત્યુના કારણેામાં વરાધ એ મુખ્ય કારણ છે.

દુનિયામાં જન્મતાં બાળકેામાંથી સેંકડે ૯૦ ટકા પેાતાની પાંચ વર્ષની જીંદગીની અંદર કમમાં કમ એક બે વખત આ રેાગના પંજામાં જરૂર સપડાય છે અને ફેફસાંની બિમારીથી જેટલાં બાળકેા મરે છે તેમાંથી લગભગ ૯૫ ટકા વરાધના રેાગથી મરણ પામે છે.

આપણા દેશમાં આ રેાગ બહુ સાધારણ ગણાય છે અને આ રેાગના ભયંકરપણાના પ્રમાણમા તેને અગત્ય આપવામાં આવતી નથી અને આ કારણથી આપણા દેશના સેંકડેા બાળકેા આ રેાગથી મરણને શરણ થાય છે

આ રેાગના મુખ્ય ચિન્હેા તાવ અને ખાંસી છે. જ્યારે જ્યારે બાળકને તાવ ને ખાંસી આવે છે ત્યારે અજ્ઞાન માતા "બાળક જરા ભરાઇ ગયું છે" એમ માની ઘરગતુ ઉપચાર કરીને સંતેાષ માને છે અંગ્રેજીમાં વરાધ અથવા સસણીને કેપીલરી બ્રોન્કાઇટીસ (Capillary Bronchitis) બ્રોન્કો ન્યુમેાનીયા (Broncho Pneumonia) કહે છે. કેપીલરી બ્રોન્કાઇટીસની શરૂઆત સાધારણ ખાંસી અને તાવથી થાય છે. સાધારણ તાવ અને ખાંસીના દર્દને અંગ્રેજીમા Bronchitis બ્રોન્કાઇટીસ કહે છે અને આ રેાગ જ્યારે

ગંભીર સ્વરૂપ પકડે છે ત્યારે તેને ડાગ્તરી બ્રોન્કાઇટીસ અથવા બ્રોંકો ન્યુમોનીયા કહે છે અહિં સાધારણ મનુષ્યની સમજ માટે એટલુ કહેવુ બસ થઇ પડશે કે જ્યારે બાળકને તાવ અને ખાંસી બન્ને સાથે આવે અથવા એક બે દીવસને અંતરે આવે ત્યારે તે રોગને સાધારણ ન સમજવો પરંતુ તેને ગંભીર ગણીને બરાબર કાળજીથી બાળકની દવા અને માવજત કરવી

જે દેશમા ઠંડી અને ગરમીનુ પ્રમાણ ચોવીસ કલાકમા બહુ ફેરફારવાળુ હોય છે ત્યા આવો રોગ જલદીથી પેદા થાય છે એટલે કે દિવસે અતિશય ગરમી પડે અને રાતે ઠંડી પડે, આવી ઋતુ જે દેશમા હોય છે ત્યા બાળકને શરદી લાગવાનો વધુ સંભવ હોય છે અહિં જણાવવુ જરૂરી છે કે વરાધનો રોગ ફક્ત અતિશય ઠંડીથીજ નથી થતો વરાધનો રોગ ઉનાળામા પણ થાય છે અતિશય ગરમીમાથી બાળકને અતિશય ઠંડી હવામા રાખીએ તો તેને "શરદી તરત લાગુ પડે" અને આ શરદીનુ પરિણામ તે વરાધ રૂપી રોગ ઉનાળાની રાતે ઉઘાડે શરીરે અગાસીમા કે બારી પાસે બાળકને સુવરાવવાથી આ રોગ લાગુ પડે છે તેવીજ રીતે બાળકોને ઉઘાડી જગામા સ્નાન કરાવવાથી અને સ્નાન કરાવીને તરત કપડા નહિ પહેરાવવાથી આ રોગ લાગુ પડે છે તાવ ઇત્યાદિ માંદગીમાથી ઉઠેલા બાળકને બેદરકારીથી સ્નાન કરાવવાથી પણ આ રોગ લાગુ પડે છે ટુકમા અતિશય ગરમીમાથી અતિશય ઠંડીમા બાળકને મુકવાથી તેને શરદી લાગવાનો સંભવ રહે છે અને તેનાથીજ આ રોગને ઉત્પન્ન થવાનુ કારણ મળે છે આટલુ વખાણભર્યું

વિવેચન " શરદી લાગવા વિષે " કરવું અગત્યનું ધારીને કરેલ છે કારણ કે આપણા લોકો આ વાતને બહુ સાધારણ સમજે છે.

આ રોગ ઉત્પન્ન થવાના બધાં કારણોમાંનું મુખ્ય કારણ માતાનું બાળકને ઉછેરવાનું અને તેની તંદુરસ્તીનું રક્ષણ કરવાનું અજ્ઞાન છે. એકસો ને ચાર ડિગ્રી તાવ હોય અને અન્તે ફેફસાંનો સોજો ચડેલો હોય છતાં " એ તો અમાસ આવી છે તેથી ભરાઇ ગયો છે " એવું કહેનારી સેંકડો માતાઓ આ દેશમાં મોજુદ છે.

ભરાઈ જવાના રોગ માટે બાધા આખડી કરનારી અને માનતા માનનારી માતાઓની આ દેશમાં ખોટ નથી. અહીંઆં સ્પષ્ટ જણાવવું જરૂરનું છે કે આ રોગને કોઇ પણ જાતના ધર્મની માન્યતા સાથે કે દેવ દેવી સાથે કાંઇ પણ સંબંધ નથી. આ રોગમાંથી બાળકોને બચાવવાનો ઉપાય યોગ્ય દવા અને કાળજીપૂર્વક સારવાર કરવી તેજ છે.

હવે આ રોગના ચિન્હો ક્યાં ક્યાં છે તેનું ટુંક વર્ણન અંહિં કરીશ. શરૂઆતમાં બાળકને થોડો થોડો તાવ આવે છે. ઉપર ઉપરથી જોતાં બાળકના હાથ અને પગ કદાચ ઠંડા હોય પણ તેનાં પેટ અને બગલ પર હાથ લગાડતાં તાવ ચડેલો માલુમ પડે છે. એક બે દિવસ પછી બાળકને ખાંસી આવે છે અને શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ વધે છે. હોઠ અને મોટું લાલ થઇ જાય છે. શ્વાસ લેતી વખતે નાકના નસકોરાં પણ ચાલે છે એટલે ઉંચા નીચા થાય છે. બાળક કમજોર જણાય છે અને તેનો ચહેરો ચિંતાતુર દેખાય છે. નાડી પણ પ્રમાણમાં જલદી ચાલે છે. બાળકને શરૂઆતમાં

દુસકાથી ખાંસી આવે છે અને પછી એકદમ એક સાથે દસ પદર વખત ખાંસી આવે છે અને બાળકનું મોઢું લાલચોળ થઈ જાય છે રોગની સખ્તાઈના પ્રમાણમાં ઉપરનાં ચિન્હો વધુ ઓછા ગભીર દેખાય છે. વધારે ખાંસી આવતા બાળકને ઉલટી પણ થઈ જાય છે અને ઉલટીમાં કફ અથવા પાણી જેવા પણ ચીકણો પદાર્થ નીકળે છે. છાતીના દુઃખાવા અને અકળામણને લીધે બાળક રડે છે.

આપણે જેને ઓરી અથવા ગોબરૂં કહીએ છીયે તે રોગમાં રોગની શરૂઆત પછી ચોથે પાંચમે દીવસે તાવ અને ખાંસી આવે છે અને ગોબરૂંમાં 'વરાધ' એ એક વધારાના રોગ તરીકે ઘણી ખરી વખત દેખાવ દે છે.

હવે આ રોગ કેમ સારો થાય તે વિષે થોડુંક વિવેચન કરીશ. આ રોગ માટે તેની શરૂઆતમાંજ અનુભવી ડાક્ટરની સલાહ લેવી જોઇએ અને તેની સૂચના મુજબ દવા આપવી જોઇએ અને સારવાર કરવી જોઇએ. અહીંઆ જણાવવું જોઇએ કે આ રોગને માટે કોઇ ચોક્કસ ને ખાત્રીવાળો ઇલાજ હજુ સુધી શોધાયો નથી. ટાઢીઆ તાવ માટે જેમ ક્વીનાઇન એ રામબાણ ઇલાજ છે તેમ વરાધ માટે ડાક્ટરોને કોઇ રામનું બાણ હજુ હાથ લાગેલું નથી. ડાક્ટરો આ રોગમાં ફક્ત કુદરતને મદદ કરવાનું કાર્ય કરે છે. હૃદય કમજોર જણાય તો તે બરાબર ટકી રહે અને નિયમિત કામ કરે તે માટે અમુક દવાઓ તેઓ આપે છે. કફ નીકળતો નહીં હોય તો ઉલટીની દવા આપે છે. કફ સખ્ત અને ચીકણો હોય તો તેને પાતળો કરવાની દવા તેઓ આપે છે. શ્વાસ, રૂંધાઇ જતો હોય તો ફેફસાં મજબુતાઇથી

ચાલે તે માટે અમુક દવા આપે છે. પરંતુ આ બધી દવાઓ કરતાં આ રોગનો પરાજય કરવાની ખરી ચાવી તો બાળકની સારવાર કરનાર તેની માતા અથવા નર્સના હાથમાં છે. સંભાળપૂર્વક સારવાર કરવી તેના ઉપરજ બાળકની જીંદગી ને મરણનો આધાર છે. ડાક્ટરના બતાવ્યા મુજબ બાળકની છાતી ઉપર ગરમ પોલ્ટીસ બાળકને શરદી લગાડયા વગર કાળજીથી બદલવી, બાળકને અતિશય પરસેવો થાય તો તે લુંછી નાખવો. બાળકનાં કપડાં અને પથારી સ્વચ્છ રાખવાં અને બાળકને ડાક્ટરના બતાવ્યા મુજબનો ગરમ ગરમ ખોરાક આપવો અને ઉષ્ણતાવાળું પાણી પાવું. આ બધું કાળજી પૂર્વક કરવું તે સ્હેલી વાત નથી. ટુંકમાં એમ કહીએ તો ચાલે કે આ રોગમાંથી બાળકને બચાવનાર ડાક્ટર નથી પણ બાળકની સારવાર કરનાર મનુષ્ય છે. આ મનુષ્ય પછી તેની માતા હો કે નર્સ હો.

આ રોગમાં જેટલી સારવારની જરૂર છે તેટલીજ સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે. બાળકને શરદીથી બચાવવા ખાતર અજ્ઞાન માતા બાળકને સુવાના ઓરડાના બધાં બારણાં બંધ કરી દે છે અને ઓરડાની હવા આમ કરવાથી અશુદ્ધ બને છે. કેટલીક વખત નાની સરખી ઓરડીમાં દસ બાર સ્ત્રીઓ બાળકને જોવા આવવાને બ્હાને બેસે છે અને ગામગપાટા મારે છે. વધારામાં બારી બારણાં બંધ હોય છે અને ઓરડામાં એકાદ સઘડી હેવાથી ભરેલી હોય છે. બળતા કોલસા કે લાકડાં, હવાની અંદરના પ્રાણવાયુનો (Oxygen) નાશ કરે છે અને કારબોલીક એસીડ નામનો ઝેરી વાયુ પેદા કરે છે. માણસનો શ્વાસોચ્છવાસ પણ આજ કાર્ય કરે છે. આ-

ટલા માટે બાળકના ઓરડાની હવા વધારે માણસોથી કે અગ્નિથી ઝેરી થવા દેવી નહિ અને હવાની આવજાવ માટે બારીઓ ઉઘાડી રાખવી. વળી બાળકની પથારી એવી રીતે રાખવી કે તેના ઉપર સીધી હવા આવે નહિ. આવી નાની નાની બાબતો ઉપર ચોક્સ ધ્યાન આપવું બહુ જરૂરી છે. આ રોગમાં ડાક્ટર અને બાળકની સારવાર કરનાર માતા કે નર્સ એ બન્નેનો સંપૂર્ણ સહકાર હોવો જોઇએ અને જો તેમ થાય તો બાળક રોગમાંથી બચી શકે.

આ રોગમાં બાળક શ્વાસ બહુ જોરથી લે છે અને તેને ચેન નથી પડતું અને તડફડીયાં મારે છે. આ દૃશ્ય ઘણું જ દયાજનક હોય છે. આવે સમયે માબાપે બહુ ધીરજ રાખવી જોઇએ અને હિંમત નહિ હારતાં પોતાનાથી બનતો પ્રયત્ન બાળકની જીંદગી બચાવવા કરવો જોઇએ.

વિશેષમાં એ પણ ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે બાળકની છાતી પર ભારે વજનનું ઓઢવાનું નહિ રાખવું અને બાળકના કપડાં પણ ઢીલાં હોવાં જોઈએ. આ રોગમાં બાળકને છાતીમાં એટલી બધી અકળામણ થાય છે કે તે પોતાના કપડા અને ઓઢવાનું પણ ફેંકી દે છે. આવા રોગમાં લોૈ અજ્ઞાન માતા બાળકના શરીરપર ભારે વજનની ગોદડી કે

નાંખો, બારી બારણાં બધાં બંધ કરો કે જેથી સ્વચ્છ હવા અંદર આવવા પામે નહિ. વધારામાં ધગધગતા અંગારાંથી ભરેલી એક સગડી રાખો, બે ચાર પાડોશણોને વાત કરવા બોલાવો. જો આટલાથીજ પતી ન જાય તો વધારામાં બાળકને બે ચારા જાડા અને બંધ બેસતાં કપડાં પહેરાવો તેના ઉપર બે ચાર ગોદડાં કે ધાબળા નાખો. પાડોશણો ઉપરાંત ઘરમાં પાળેલી બિલાડી કે કુતરાને પણ તેજ ઓરડીમાં રાખો અને એક ઘાસલેટનો ધુમાડીયો દીવો સળગાવો, પછી જુઓ કે શું થાય છે ! "

પ્રકરણ ૧૫ મું

શીતળા, શૈયડ અથવા બળીઆકાકા

આ ભયંકર રોગ દર વર્ષે હજારો બાળકોનું બલિદાન લે છે. એ સેંકડો બાળકોને આંધળા, લુલા અને કદરૂપા બનાવે છે. આ રોગ ખાસ કરીને બાળકોને બહુ જલદીથી લાગુ પડે છે અને આ રોગથી મૃત્યુ પામનાર મનુષ્યોની સંખ્યામાં સેંકડે ૯૦ ટકા બાળકોજ હોય છે.

કેળવણીના પ્રચાર અને તંદુરસ્તી વિષેના સખ્ત કાયદાઓને લઇને પશ્ચિમના દેશોમાં આ રોગ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં દેખાવ દે છે અને તેનાથી બહુજ થોડા માણસો સુધરેલા દેશોમાં મરે છે પશ્ચિમના દેશોમાં શીતળાને લોકો એક રોગ તરીકે માને છે. અને તે રોગ વિષે કોઇ પણ જાતનો ધાર્મિક વહેમ કે વિચાર તે દેશના લોકોમાં નથી. જ્યારે આપણા દેશમાં આ રોગને એક દેવ તરીકે ગણવામાં

આવે છે અને આ દેશના જુદા જુદા ઇલાકા અને પ્રાંતોમાં આ રોગને જુદા જુદા ધાર્મિક નામોથી સંબોધાય છે. ગુજરાત પ્રદેશમાં આ રોગને દરેક જીલ્લામાં લગભગ જુદું જ ધાર્મિક નામ અપાય છે. બાળજી, બાવાજી, મૈયડાકા, શીતળાદેવી, બળીઆકાકા ઇત્યાદિ અનેક નામો ગુજરાતની પ્રજા, આ રોગને આપે છે. આ રોગની અનેક માનતાઓ મનાય છે, તેની પુજા થાય છે અને તેને માટે અનેક બાધા–આખડીઓ રખાય છે. સુરત જીલ્લામાં, ગોલા, ઘાંચી, કોળી વિગેરે જ્ઞાતિઓમાં જ્યારે બાળકને શીતળાનો રોગ લાગુ પડે છે, ત્યારે બાળકના માતાપિતા તો એમજ માને છે કે "બાપજી પોતે બાળકના શરીરમાં પધાર્યા છે." એ બાળકને "બાપજી આવો." "બાપજી પધારો," "બાપજી કૃપા રાખો" ઇત્યાદિ શબ્દોથી સંબોધે છે અને બાળકનું કોઇ પણ રીતે મન દુઃખાવા દેતા નથી અને બાળક જે કોઇ વસ્તુ ખાવા કે પીવા માગે છે તે તરતજ લાવી આપે છે. વળી કેટલાક લોકોની આ રોગ માટે એવી માન્યતા હોય છે કે આ રોગ દૈવી હોવાથી તેમાં કોઇ પણ જાતની દવા વપરાય નહિ અને દરદીને ડોક્ટર કે વૈદ્યને બતાવાય નહિ. આવી પરિસ્થિતિમાં સહજ જ સમજી શકાય તેમ છે કે બાળકની જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે અને તેની વૈદકીય રીતે કોઇ પણ જાતની સારવાર નહિ થવાથી બાળક મૃત્યુવશ થાય છે. આજ કારણથી ઘણાએ બાળકોને શીતળાના રોગની સાથે અન્ય ગંભીર રોગો પણ લાગુ પડે છે. એ શીતળાને અંગે ઉત્પન્ન થતા બીજા રોગો પણ બાળકને મારી નાંખે છે.

અત્રે સાફ જણાવવું જોઇએ કે શીતળાના રોગને અને

ધર્મને સેંકડો ગાઉનું છેટું છે. એ એને કોઇ પણ જાતનો સંબંધ નથી. આપણા કમનસીબે કેટલાક અર્વાચીન ધર્મ-ગ્રંથોમાં શીતળાના રોગને ધાર્મિક રૂપ આપવામાં આવ્યું છે. અજ્ઞાન લોકો આથી ઉંધે રસ્તે દોરવાઇ ગયા છે અને બાળકોની પાયમાલી કરી રહ્યા છે.

એક વખત આપણે એટલું સમજી શકીએ કે શીતળા તે એક જાતનો શારીરિક રોગ છે અને તેનો ઉપચાર ધાર્મિક દ્રષ્ટિએ નહિં પણ વૈદકીય દ્રષ્ટિએ કરવો જોઇએ તો આપણે શીતળાના રોગનો પ્રશ્ન લગભગ ઉકેલી નાંખ્યો ગણાશે

આધુનિક વૈદકશાસ્રોએ સંપૂર્ણ રીતે સાબીત કરી આપ્યું છે કે શીતળાનો રોગ એક જાતના અદ્રશ્ય જંતુઓથી થાય છે, તેનો ચેપ એક રોગીના શરીરથી બીજા માણસને લાગી તે માણસને પણ રોગી બનાવે છે. અને આ રોગ અતિશય ચેપી હોવાથી બીજા માણસોને સ્હેલાઇથી લાગુ પડી શકે છે. વધારામાં એ પણ પુરવાર થયું છે કે જો બાળકને કૃત્રિમ રીતે શીતળા કાઢવામાં આવે તો તે શીતળાના રોગથી બચી જાય છે. ડાક્ટરોની આ શોધનો પુરેપુરો લાભ પશ્ચિમના લોકો લે છે અને અત્યારે પશ્ચિમના દેશોમા કરોડો બાળકો આ રોગથી નિર્ભય બની શક્યા છે અને તેમ થવાથી પશ્ચિમની પ્રજામાં લુલા, લંગડા, કાણા અને કદરૂપાની સંખ્યા ઘણીજ ઓછી થઇ ગઇ છે.

બાળકોને થતા રોગોમાંથી કેટલાએક એવા હોય છે કે તેમનાથી બાળકને બચાવવાના દરેક ઉપાયો લેવા છતાં અને સાવચેતી રાખ્યા છતાં તે રોગો બાળકના કોમળ શરીર પર આક્રમણ કરે છે, જ્યારે શીતળાનો રોગ એવો છે કે તેને-

આવે છે અને આ દેશના જુદા જુદા પ્રલાકા અને પ્રાંતોમાં આ રોગને જુદા જુદા ધાર્મિક નામોથી સંબોધાય છે. ગુજરાત પ્રદેશમા આ રોગને દરેક જીલ્લામા લગભગ જુદુંજ ધાર્મિક નામ અપાય છે. બાપજી, બાવાજી, સૈયડકાકા, શીતળાદેવી, બળીઆનાગ ઇત્યાદિ અનેક નામો ગુજરાતની પ્રજા, આ રોગને આપે છે. આ રોગની અનેક માનતાઓ મનાય છે, તેની પુજા થાય છે અને તેને માટે અનેક બાધા–આખડીઓ રખાય છે. સુરત જીલ્લામાં, ગોલા, ઘાચી, કોળી વિગેરે જ્ઞાતિઓમાં જ્યારે બાળકને શીતળાનો રોગ લાગુ પડે છે, ત્યારે બાળકના માતાપિતા તો એમજ માને છે કે " બાપજી પોતે બાળકના શરીરમાં પધાર્યા છે. " એ બાળકને "બાપજી આવો. " " બાપજી પધારો, " " બાપજી કૃપા રાખો " ઇત્યાદિ શબ્દોથી સંબોધે છે અને બાળકનું કોઇ પણ રીતે મન દુઃખાવા દેતા નથી અને બાળક જે કોઇ વસ્તુ ખાવા કે પીવા માગે છે તે તરતજ લાવી આપે છે. વળી કેટલાક લોકોની આ રોગ માટે એવી માન્યતા હોય છે કે આ રોગ દૈવી હોવાથી તેમાં કોઇ પણ જાતની દવા વપરાય નહિ અને દરદીને ડોકટર કે વૈદ્યને બતાવાય નહિ. આવી પરિસ્થિતિમાં સહજ જ સમજી શકાય તેમ છે કે બાળકની જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે અને તેની વૈદ્યકીય રીતે કોઇ પણ જાતની સારવાર નહિ થવાથી બાળક મૃત્યુવશ થાય છે. આજ કારણથી ઘણીએ બાળકોને શીતળાના રોગની સાથે અન્ય ગંભીર રોગો પણ લાગુ પડે છે, એ શીતળાને અંગે ઉત્પન્ન થતા બીજા રોગો પણ બાળકને મારી નાંખે છે.

અત્રે સાફ જણાવવું જોઇએ કે શીતળાના રોગને અને-

અને બધું દૈવાધિન માની લઇને સહન કર્યે જઇએ છીએ. આનું પરિણામ આપણી નજર સામે જ છે. આપણા દેશમાં સહસ્રો બાળકો દર વરસે શીતળાના રોગથી મૃત્યુવશ થાય છે અને તેમાંથી જે કોઇ બચવા પામે છે તેઓ આંધળા, લુલાં અને કદરૂપાં બની જાય છે અને આખી જીંદગીભર આવા જીવાત્માઓ પરાધીનતા ભોગવી બીજાના ઉપર ભારરૂપ થઇ સડી સડીને મરે છે અને તેનાથી દેશને પારાવાર આર્થિક નુકશાન થાય છે અને આપણી શારીરિક અને નૈતિક અધોગતિ થાય છે.

ગુલાબના ફુલ સમા સુકોમળ અને સુંદર બાળકોને સેંકડોની સંખ્યામાં શીતળાના રોગથી ઝડપાઇ જતાં આ લેખકે જોયાં છે. તેમના અજ્ઞાન માબાપોને કેટલુંએ સમજાવતાં છતાં બાળકને શીતળા કઢાવવાની ફુરસદ મળતી નથી, તેમને રવિવાર કે ગુરૂવારનો બાધ આવે છે. સામી હોળીએ શીતળા કઢાવીએ તો “ બાપજી કોપે ” આવી માન્યતાથી બાળકને શીતળા કઢાવાતા નથી; સ્નાનસુતક, સુવાવડ, અને ધાર્મિક અને લગ્નના ઉત્સવો પણ શીતળા કઢાવવા માટે બાધ કરતા જણાય છે અને આને લીધે કેટલાએ ગૃહોમાં મંડાયેલાં લગ્ન છંડાયા છે અને સ્નાનસુતકમાં વધારો થયો છે.

કેટલાકની એવી માન્યતા હોય છે કે શીતળા કઢાવવાથી બાળકના શરીરમાં અન્ય રોગો ઉત્પન્ન થાય છે પણ હવે પુરવાર થયું છે કે શુદ્ધ અને તાજી રસીથી જો શીતળા કાઢવામાં આવે તો દસ દિવસની ઉમ્મરના બાળકને પણ ધ્રુજન થતી નથી. શીતળાની રસી પ્રવિણુ ડાક્ટરો અત્યંત કાળજીથી

માટે યેાગ્ય સમયે જો સાવચેતી લેવામાં આવે તેા બાળક તેનાથી લગભગ બચી જાય છે. બાળકને જન્મ પછી ચાર કે છ માસની અંદર શીતળા કઢાવવામાં આવે અને પછી સાતમે વર્ષે ફરી એક વાર અને સતરમે વર્ષે ફરી એક વાર એમ ત્રણ વખત જો શીતળા કઢાવવામાં આવે તેા બાળક શીતળાના રેાગથી મુક્ત રહે છે અને કદાચ જો તે રેાગ તેના પર આક્રમણ કરે તેા પણ તેનું જોર ઘણુંજ ઓછું રહે છે, અને તેનાથી બાળક મૃત્યુ તેા પામતું નથી જ. આ બાબત સિદ્ધ કરવાને માટે જોઇએ તેટલા પ્રમાણયુત આંકડા તથા નામાંકિત ડાક્ટરેાના અભિપ્રાય મેાજુદ છે. પરંતુ આ આંકડા સામાન્ય વાંચકવર્ગને નિરસ લાગે માટે અહિં હું આપતેા -નથી. પણ અહિં એટલુંજ જણાવવું બસ થઇ પડશે કે જર્મની દેશમાં ઉપર બતાવ્યા મુજબ જીંદગીમાં ત્રણ વાર શીતળા કઢાવવાનેા ફરજીયાત કાયદેા છે અને તે કાયદેા ને

અને બધું દૈવાધિન માની લઇને મદન કર્યે જઇએ છીએ. આનું પરિણામ આપણી નજર સામે જ છે. આપણા દેશમા સહસ્ત્રો બાળકો દર વરસે શીતળાના રોગથી મૃત્યુવશ થાય છે અને તેમાંથી જે કોઇ બચવા પામે છે તેઓ આંધળા, લુલાં અને કદરૂપાં બની જાય છે અને આખી જીંદગીભર આવા જીવાત્માઓ પરાધીનતા ભોગવી બીજાના ઉપર ભારરૂપ થઇ સડી સડીને મરે છે અને તેનાથી દેશને પારાવાર આર્થિક નુકશાન થાય છે અને આપણી શારીરીક અને નૈતિક અધોગતિ થાય છે.

ગુલાબના ફુલ સમા સુકોમળ અને સુંદર બાળકોને સેંકડોની સંખ્યામાં શીતળાના રોગથી ઝડપાઇ જતાં આ લેખકે જોયાં છે. તેમના અજ્ઞાન માબાપોને કેટલુંએ સમજાવતાં છતાં બાળકને શીતળા કઢાવવાની ફુરસદ મળતી નથી, તેમને રવિવાર કે ગુરૂવારનો બાધ આવે છે. સામી હોળીએ શીતળા કઢાવીએ તો " બાપજી કોપે " આવી માન્યતાથી બાળકને શીતળા કઢાવાતા નથી, સ્નાનસુતક, સુવાવડ, અને ધાર્મિક અને લગ્નના ઉત્સવો પણ શીતળા કઢાવવા-માટે બાધ કરતા જણાય છે અને આને લીધે કેટલાએ ગૃહોમાં મંડાયેલાં લગ્ન છંડાયા છે અને સ્નાનસુતકમાં વધારો થયો છે.

કેટલાકની એવી માન્યતા હોય છે કે શીતળા કઢાવવાથી-બાળકના શરીરમાં અન્ય રોગો ઉત્પન્ન થાય છે પણ હવે પુરવાર થયું છે કે શુદ્ધ અને તાજી રસીથી જો શીતળા કાઢવામાં આવે તો દસ દિવસની ઉમ્મરના બાળકને પણ ઇજા થતી નથી. શીતળાની રસી પ્રવિણ ડાક્ટરો અસંત કાળજીથી-

બનાવે છે અને તેનો ઉપયોગ કર્યા અગાઉ જંતુશાસ્ત્રીઓ તેની વિશુદ્ધતા વિષે બરાબર ખાત્રી કરી લે છે અને ત્યાર પછી જ તે વાપરવા દેવામા આવે છે.

કૃત્રિમ શીતળા તે બાળકને ખરા શીતળાના ભયંકર રોગથી બચાવવાનો એક જંતુશાસ્ત્રાનુસાર ઉપાય છે અને આવા કૃત્રિમ શીતળા ડાક્ટરોજ કાઢે છે છતાં તેને પણ આ દેશમા ધાર્મિક રૂપ આપવામાં આવ્યું છે. આવા ડાક્ટરોએ ઉત્પન્ન કરેલા શીતળા દેવની પણ પૂજા આ દેશમાં થાય છે. શીતળાના ચાંદા ઉપર લગાડવા ડાક્ટરો બોરીક એસીડ આપે છે તેનો ઉપયોગ કરવાને બદલે અજ્ઞાન અને વહેમી લોકો શીતળાના ચાંદા પર ચુલામાંની રાખ લગાવે છે આવી રાખ જો તદન સ્વચ્છ હોય અને જંતુથી દુષિત ન થયેલી હોય તો બહુ નુકશાન નથી કરતી. પરંતુ જો તેની અંદર, ધુળ, માટી, પાણી અને અન્નનું મિશ્રણ જરા પણ હોય તો બાળકને તેથી શીતળાના ચાંદાની અંદર ચેપ લાગે છે અને બાળક બહુ દુઃખી થાય છે. રાખનો ઉપયોગ પણ ધાર્મિક માન્યતાને લીધે અજ્ઞાન લોકો કરે છે. આટલા માટે જાણવું જરૂરી છે કે શીતળાના ચાંદા પર બોરીક એસીડ સિવાય અન્ય વસ્તુ લગાડવી જોઇએ નહિં.

છેવટમાં એક બે જરૂરી સુચનાઓ આપી આ લેખ પુરો કરીશ. જો બાળકને કોઇ ગંભિર બિમારી હોય અથવા શરીર પર ઘણે ઠેકાણે ગુમડાં થયાં હોય અથવા ચાંદાં પડયાં હોય તો બાળક સ્વસ્થ થાય પછી તેને શીતળા કઢાવવા. બને ત્યાં સુંધી ઠંડી ઋતુમાં શીતળા કઢાવવા કારણ કે શિયાળામાં શીતળાનાં ચાંદાં જલદી રૂઝાઇ જાય છે અને બાળકને પીડા

ઓછી થાય છે. સાધારણ રીતે ચારથી ૭ માસની ઉમ્મરની અંદર જ શીતળા કઢાવી લેવા અને જે શહેરમાં શીતળાનો રોગ ચાલતો હોય તો પંદર દીવસની ઉમ્મરના બાળકને પણ શીતળા કટાવી લેવા જોઇએ. આવા સંયેગોમાં ફકત એકજ હાથે શીતળાના બે દાણા કાઢવામાં આવે તો ચાલે. એક વખત શીતળા કઢાવ્યા પછી પણ બાળકને શીતળાનો રોગ લાગુ પડવાનો થોડો ઘણો સંભવ છે ખરો પણ આવા સં-યેગોમાં રોગ બહુજ નરમ પ્રકારનો લાગુ પડે છે અને બાળક મૃત્યુવશ તો કદાપિ થતું નથી. આ ઉપરાંત સાતમે અને સત્તરમે વરસે ફરીને શીતળા કઢાવવાથી માણસ શીતળાના રોગના ભયથી લગભગ મુકત રહે છે અને કદાચ શીતળાનો રોગ આવા માણસને લાગુ પડે તો તે તદન નરમ પ્રકારનો હોય છે અને જીવલેણ તો થઇ શકતો જ નથી. આ લખવાનો હેતુ વાંચકવર્ગને કૃત્રિમ શીતળાની અગત્યતા અને ઉપયોગિતા બતાવવા પૂરતો છે; કોઇની લાગણી દુઃખાવા માટે નથી તેની વાંચકવર્ગ નોંધ લેશે એમ આશા રાખું છુ.

પ્રકરણ ૧૯મું

બાળકની સામાન્ય સંભાળ

છેલ્લા ચાર પ્રકરણોમાં બાળકને જુદા જુદા રોગથી કેમ બચાવવા તે વિષે વિગતો આપવામાં આવી છે. આ પ્રક-રણમાં ઉપસંહાર રૂપે સામાન્ય પરંતુ અગત્યની સુચનાઓ આપવામાં આવશે. આ સુચનાઓ કેટલાકને બહુ સામાન્ય અને નજીવી લાગશે. પરંતુ નજીવી લાગતી સુચનાઓનું જ્ઞાન

જે માતાને ન હોય તો બાળકની તંદુરસ્તીનો ઇતિહાસ કંઇક જુદીજ રીતે ઘડાય છે.

લગભગ સરખા સંયોગોમાં જન્મેલા જુદા જુદા માબાપના બાળકોમાં કેટલાક હસમુખા, તંદુરસ્ત અને મજબુત હોય છે, જ્યારે કેટલાક માંદલા, તેજરહિત અને કકળાટીઆ હોય છે. આનું કારણ જો આપણે બારીકાઇથી તપાસીએ તો માલમ પડશે કે આ બધી વસ્તુસ્થિતિનું કારણ બાળકની માતા છે. બાળકની ભવિષ્યની જીંદગીની વિધાતા તેની માતા છે માતામાં જો બાળકને ઉછેરવાનું યોગ્ય જ્ઞાન હોય તો બાળક એક તંદુરસ્ત અને લાયક શહેરી બને છે.

જુદી જુદી રૂતુઓમાં દેશના હવા પાણી અનુસાર બાળકની કાળજી રાખવી પડે છે.

બાળકની જીંદગીના વૈદ્યકીય દ્રષ્ટિએ જુદા જુદા ભાગ પાડી શકાય છે. ગર્ભાવસ્થા, પ્રસુતિ સમયનું જીવન, જન્મ પછીના નવ માસ, દાંતનું આવવું, બોલતા શિખવું, ચાલતા શિખવું, માતાના દુધનો ત્યાગ અને ખોરાક ખાવાની શરૂઆત, ઇત્યાદિ ઘણા વિભાગો બાળકની જીંદગીના પાડી શકાય છે. આમાંના લગભગ બધાજ વિભાગના સંબંધમાં અગાઉ લખાઇ ગયું છે.

છેવટના ઉપસંહારમાં આ બધા વિષયોનું વિગતવાર વર્ણન કરવાની જરૂર નથી.

બાળકની જરૂરીઆતોના મુખ્ય બાર ભાગ પાડી શકાય અને આ બારે ભાગનું જરૂરી જ્ઞાન દરેક માતા અને પિતાને હોવું જોઇએ. આ બાર વિભાગો ઉપર તો અમેરીકામાં મોટા

આવતા જંતુઓનો નાશ કરવાની પુરતી શક્તિ બાળકમાં નથી. આટલા માટે બાળકને સ્વચ્છ ઉકાળેલું અને ગાળેલું પાણીજ આપવું. કેટલાક માબાપો પોતે પીધેલું એઠું પાણી બાળકને પાવામાં આનંદ માને છે અને આ કાર્યને પ્રેમના ચિન્હ તરીકે માને છે. અહિં ટુકમાં કહી દેવું જોઇએ કે બાળકને એઠું પાણી અથવા એઠા પ્યાલામાં ચોખ્ખું પાણી પાવું તે અત્યંત નુકશાનકર્તા છે અને તેનાથી રોગને સીધું આમંત્રણ મળે છે.

૩. **ખોરાકઃ** યોગ્ય ખોરાક યોગ્ય સમયે આપવો તે તંદુરસ્તીનો મહામંત્ર છે. બાળક રડે તો ખાવાનું આપવું તે બાળકને રડતું રોકી રાખવાનો ઇલાજ બહુ જોખમકારક છે. આમ કરવાથી બાળકની તંદુરસ્તી બગડે છે. બાળકને રાતમાં ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. બહુ નાના બાળકને કદાચ એકાદ વખત દુધ પાવું પડે પરંતુ નિયમિત રીતે રાતમાં બે ત્રણ વખત કોઇ પણ બાળકને ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. રાતમાં દુધ ગરમ કરવું તે અગવડ ભરેલું છે અને તેથી સાધારણ રીતે ઠંડુ દુધ આપવામાં આવે છે. વળી દિવસે ખોરાક આપવામાં જેટલી કાળજી રખાય છે તેટલી રાત્રે રાખી શકાતી નથી. માટે બને ત્યાં સુધી બાળકને રાત્રે ખોરાક ન આપવો. બાળકનું રાત્રે રડવાનું કારણ ભુખ નથી, પરંતુ સ્વચ્છ હવાની ખામી, કરણ બીજાનું, ચાંચડ, માંકડ કે મચ્છર હોય છે. આ કારણો શોધી તેનો ઉપાય કરવામાં આવે તો બાળકને રાત્રે ખોરાક આપવાની જરૂર નહિ પડે. બાળકને માટે આદર્શ ખોરાક માતાનું દુધ છે. તે ન મળે તો ગાયના દુધને માતાના દુધ જેવું બરાબર બનાવીને આપવું.

દુધ બનાવવાની રીતો આગળના પ્રકરણોમાં આપવામાં આવી છે. બને ત્યાં સુધી કૃત્રિમ ખોરાક માતાના દુધને તદ્દન મળતો આવે તેવોજ આપવો. માતાના દુધ સિવાય જો બીજો કોઇ પણ જાતનો ખોરાક બાળકને આપતા હો તો બાળકને તાજા મીઠાં ફળનો રસ આપવો. ફળના રસમાં મુસંબીનો રસ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. વિશેષમાં યાદ રાખવુ કે જે ખોરાક તંદુરસ્તીમાં કામ આવે છે તે જ માંદગીમાં નથી કામ આવતો. માંદગીમાં ખોરાક હલકો, જલદી પચે તેવો જોઇએ.

૪. કપડાંઃ ઋતુ અનુસાર કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. ગંદા અને ગરમ કંપડાંના થર ઉપર થરથી બાળકને બહુ નુકશાન થાય છે. વળી કપડાં બાળકની કોમળ ચામડીને ખુંચે તેવાં પણ ન જોઇએ. તે ઉપરાત કપડાં ઢીલાં હોવા જોઇએ.

૫. સ્નાનઃ ઋતુ અનુસાર ગરમ અથવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરાવવું જોઇએ. બાળકના કદના પ્રમાણમાં શરીરની સપાટીનો વિસ્તાર બહુ મોટો હોય છે અને તેથી તેને ગરદી જલદી લાગવાનો સંભવ હોય છે. આટલા માટે બંધ ઓરડીમા બાળકને સ્નાન કરાવવું જોઇએ. અતિશય ગરમ પાણીથી બાળકને કદાપિ ન્હવરાવવું નહિ. કારણ કે તેથી બાળકની કોમળ ચામડી લાલ થઇ જાય છે અને બાળકને બહુ દુઃખ થાય છે. બાળકને ન્હવરાવવા માટે ગમે તેવો વધારે પડતા ક્ષારવાળો સાબુ વાપરવો તેના કરતાં સાબુ ન વાપરવો તે સારૂં છે. સ્નાન કરાવ્યા પછી સુંવાળા ટુવાલથી બાળકના શરીરને લુછવું જોઇએ અને તેમાં ખાસ કરીને બગલ સાથળ ઇત્યાદી ભાગોને બરાબર સાફ કરવા જોઇએ. સ્નાન કરાવવું તો એક કળા છે! જે સ્નાન કરાવનાર આ કળામાં પારંગત

ન હોય તો બાળકને તે ન્યુમોનીયા કે શરદીના રોગમાં સપડાવે છે તે ભુલી જવું નહિ જોઇએ.

૬. **કસરતઃ** બાળકને આખો દિવસ હાથ અને પગ ઉછાળવા દેવા જોઇએ. તેનાથી તેને સારી કસરત મળે છે. કપડાની ઝોળી કે જેને આપણે થોડીયું કહીયે છીયે તેમાં આ કસરત ભાગ્યેજ મળે છે. ઝોળીમાં તો બાળક ખુંધું થઇ પડી રહે છે અને પછાડા મારે છે ત્યારે તેના હાથપગ ઝોળીના કપડા સાથે અથડાય છે અને તેથી બાળકને ત્રાસ થાય છે. સાદુ મોટું પારણું બાળકના બિછાનાની સંપૂર્ણ ગરજ સારે છે. જો તે લાવવાની માબાપમાં શક્તિ ન હોય તો લાકડાનો નાનો ખાટલો વસાવવો. બાળકને દિવસમાં બે વખત બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જરૂર લઇ જવું અને જ્યારે બાળક બહાર જાય ત્યારે સૂર્યનાં સખત કીરણો અને ગરમ તડકો તેની આંખોને ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

૭. **ઉષ્ણતાઃ** નવ માસ અગાઉ જન્મેલા બાળકને જરા ગરમ હવાની જરૂર હોય છે. બાકીના બાળકો મોટા માણસને જે હવા માફક હોય છે તેમાં રહી શકે છે. માટે બાળકને તો ગરમી લાભ કરે છે તેમ માની લઇને તેની ઓરડીમાં કોલસા ભરેલી સગડી રાખી મુકવી નહિ. ઘાસલેટનો ધૂમાડીઓ દીવો, છાણાથી ધુંધવાતો ચુલો અને ટોળું વળીને બંધ બારણે બેઠેલી પાંચ સાત બ્હેનપણીઓ આટલાની વચમાં સુતેલું બાળક શ્વાસોશ્વાસમાં પ્રાણવાયુને બદલે ઝેર જ લે છે તે યાદ રાખવું.

૮. **નિયમિતતાઃ** બાળકનું બધું કામ ઘડીઆળના

કાંટાની નિયમિતતાની માફક થવું જોઇએ. દુધ અમુક વખતે જ અમુક કલાકના અંતરે ચોક્કસ પ્રમાણમાં આપવું જોઇએ. બાળકને દરરોજ એક કે બે વખત ઝાડે ફરવાની ટેવ પાડવી જ જોઇએ. અમુક રીતે બાળકને ઉંચું રાખવાથી બાળકને પેશાબ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. ચોક્કસ વખતે બાળકને સુવાડવું જ જોઇએ અને તેને ઉંઘ આવવી જ જોઇએ. નિયમિત અને ચાલાક માતા આ બધું સહેલાઇથી કરી શકે છે. બાળકને જેવી ટેવ પાડીએ તેવી ટેવ પડે છે તે યાદ રાખવું.

૯. **સ્વચ્છતાઃ** સ્વચ્છતા મનુષ્યને દૌલત આપે છે. બાળકની ભવિષ્યની જીંદગીનો આધાર તેના શરીર, કપડાં અને ખોરાકની સ્વચ્છતા ઉપર રહે છે આટલું જ કહેવું બસ થઇ પડશે.

૧૦. **યોગ્ય માવજતઃ** બાળકને હાથપગ હોવા છતાં નિરાધાર છે. બાળકને સ્વાદની ઇન્દ્રિય હોવા છતાં તે અફીણ જેવું ઝેર પણ ખાઇ જાય છે. ટુંકમાં બાળકમાં પોતાનું જતન કરવાની શકિત નથી. આટલાં માટે જેઓ બાળકને ઉછેરતાં હોય તેમણે પોતાની જોખમદારીની ગંભીરતાનો ખ્યાલ કરવો જોઇએ.

૨૧. **દેખરેખઃ** અતિશય લાડ, આંધળું વાત્સલ્ય, અતિશય છુટ અને હદપારની કોમળતા બાળકની જીંદગીનું સત્યાનાશ વાળે છે. માબાપની આ કમજોરીથી અસંખ્ય બાળકોની જીંદગી ધૂળધાણી થએલી છે. આ ચિત્રની બીજી બાજુ તે, માણુસ જાતને નહિ છાજે તેવી બાળક પ્રત્યે બેદરકારી અને નિર્દયતા છે. આ અવગુણો પણ કોઇ કોઇ ઠેકાણે દેખાય

છે. સામાન્ય સમજ અને માતા પિતા તરીકેની જવાબદારીની ગભીરતાનો પાઠ દરેકે શિખવો જોઇએ.

૧૨ **ઉંઘ અને આરામ**· મોટા માણસ કરતાં બાળકને આ બે વસ્તુઓની વધારે જરૂર છે. ભીનાં અને બગડેલાં કપડા બાળકને ગમતા નથી આળસુ માતા ઉંઘવા ખાતર આ કપડા બદલતી નથી તેથી બાળકને ઉંઘ અને આરામ જોઇએ તેટલા મળતા નથી. બાળકને, માતાએ પોતાની જ પથારીમા બને ત્યાં સુધી સુવડાવવુ નહિં. આમ કરવાથી માતાને જરા વધારે તકલીફ તો પડે છે પરંતુ તેથી બાળકને વધારે આરામ અને સ્વચ્છ હવા મળે છે તે ભુલી જવું જોઇએ નહિ.

